Paul Bragg-Tác phẩm chính và các bài giảng

.

Tập Một

ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA NHỊN ĂN

(Dịch từ bản tiếng Nga, nhà xuất bản Xant Petecbua)

Người dịch: Bùi Thanh Hằng
Đt: 01282309157.
Website: Nepnhaxua.wordpress.com

Lời người dịch

Trong quyển sách này bạn sẽ tìm được một cái nhìn mới thay đổi toàn bộ nếp nghĩ, nếp sống và cách rèn luyện sức khỏe, điều ảnh hưởng đến bạn và gia đình bạn

Cho đến bây giờ, khi ngồi rà soát lại bản dịch này để cho in một cách chính thống(nhờ tấm lòng thơm thảo của một Người Bạn), kể từ lần đầu tiên tôi đọc được và dịch nó, in nó bằng máy tính rồi tự mình phân phát nhằm mục đích chia sẻ một phát hiện mang tính đột phá trong nếp nghĩ, nếp sống với mọi người, đã trôi qua 14 năm, lòng tôi vẫn rưng rưng một nỗi cảm xúc trào dâng trên mỗi dòng chữ mà người viết đã tâm huyết muốn truyền đạt lại cho người đọc- người bệnh trong cuộc tìm kiếm để lấy lại sức khỏe đã mất. Không những chỉ cho chúng ta con đường đi đến sức khỏe một cách đúng đắn, giản dị, bằng những kiến thức sâu rộng và sống động thực tế của mình, với lối viết trong sáng, xúc tích, dễ hiểu và thâm thúy đầy sức thuyết phục, Paul Bragg còn cho chúng ta một triết lý sống, cách suy nghĩ của một người có trí tuệ, yêu đời, yêu thương nhân loại.
Mong rằng cuốn sách sẽ mang lại nhiều lợi ích cho người đọc.

Lời nói đầu

Là một nhà nghiên cứu tự nhiên, tôi đã đi khắp thế giới, giảng giải về các nguyên tắc của một lối sống khỏe cho hàng triệu người. Giữa các học trò của tôi có các nghệ sĩ nổi tiếng opera, bale,phim, kịch, truyền hình,ngoài ra tôi còn chăm lo cho một lực lượng lớn các đồn điền trồng rau và hoa quả không dùng hóa chất, tôi cũng chỉ huy các thí nghiêm về dinh dưỡng cho thực, động vật và con người. Một ngày làm việc của tôi trung bình là 12 tiếng, nhưng tôi không cảm thấy yếu mệt hay tuổi tác.

Sức khỏe tuyệt vời đã cho tôi một sự hài lòng vô hạn mà tôi có được là nhờ vào những phương pháp mà tôi viết ra trong quyển sách này.

Tôi sinh ra ở một đồn điền ở vùng sâu của bang Viginhia, nơi người ta trồng thuốc lá và chăn lợn.Từ khi sinh ra tôi có một trái tim ốm yếu.Thậm chí ở các bệnh viện hiện đại, những đứa trẻ như thế phải chịu một chế độ chăm sóc rất cẩn thận. Mười bốn tháng đầu tiên của cuộc đời là một cuộc đấu tranh thường xuyên vì sự sống, nhịp tim của tôi rất nhanh. Khi lên 8 tuổi tôi bị sốt thấp khớp, 11 ngày đêm tôi nằm giữa ranh giới của sự sống và cái chết.Trái tim yếu đuối không cho phép tôi chạy nhảy và chơi với các bạn khỏe mạnh cùng lứa. Rất nhanh chóng xuất hiện các bệnh khác : viêm xoang, hen, viêm phế quản và cuối cùng là lao phổi. Tôi phải sống nhiều năm trong các

trại điều dưỡng và người ta nói tôi chỉ còn chờ chết. Có lẽ đã hết mọi hi vọng được cứu sống.

Nhưng còn sống còn hy vọng, tôi đã may mắn được đến trại điều dưỡng của bác sĩ Rolle ở Thụy Điển, người chỉ dùng các phương pháp tự nhiên để chữa bệnh. Bác sĩ Rolle được gọi là bác sĩ của không khí, nước, vận động thân thể và ăn uống tự nhiên.

Chỉ trong một thời gian ngắn ông đã biết phục hồi được cơ thể tôi và tôi bắt đầu tiến bước trên con đường của sức khỏe và sức lực.

Trong thời kỳ này đã xảy ra một sự kiện quan trọng, tôi quyết định cống hiến cuộc đời mình để giúp những người khác phục hồi lại sức khỏe của mình như tôi đã và đang làm. Vâng đây chính là con đường mà tôi đã hướng toàn bộ năng lực và hoạt động cuộc sống của mình, trong hàng chục năm tôi nghiên cứu các cách phục hồi sức khỏe bằng các phương pháp tự nhiên và truyền đạt cho hàng nghìn người trên thế giới những kiến thức của mình. Hàng loạt các nghiên cứu của tôi thường xuyên được hoàn thiện và chúng là nhân chứng về sự thành công trong nhiều trường hợp tưởng như không thể phục hồi được hoạt động của tim và toàn cơ thể bằng phương pháp tự nhiên.

Bây giờ tôi xin giới thiệu với các bạn về chương trình này, nó có cơ sở từ những kiến thức chữa bệnh bằng các phương pháp tự nhiên, nhờ chúng mà bạn có thể làm được điều mà tôi đã làm. Tôi tin chắc rằng mỗi người đều có thể sống không ít hơn 120 năm như trong kinh thánh có nói, nếu anh ta biết sống phù hợp

với các quy luật của tự nhiên và giữ gìn một chế độ vệ sinh và ăn uống đúng mức.

Con người chết dần do những thói quen không kìm hãm được trong ăn uống mà không sống được một nửa thời hạn mà tự nhiên cho phép. Các động vật hoang dã nếu không bị một điều kiện bất thuận chúng có thể sống hết thời hạn cuộc đời mà thiên nhiên cho phép.

Bản năng cho phép loài vật cảm thấy nên sống, ăn uống những gì. Khi chúng ốm hoặc bị thương chúng thường nhịn ăn và rất mau lành bệnh. Còn con người thì ăn những món ăn khó tiêu hóa, uống các loại nước đầy chất độc và sau đó thì ngạc nhiên: tại sao anh ta không sống đến 100 tuổi.

Benrnard Makphaden – người thành lập ra phong trào văn hóa thể dục thể thao luôn cho in trên trang bìa tờ báo của ông dòng chữ " Bệnh tật là một tội ác, và chúng ta sẽ không phải là kẻ gây ra tội ác".

Sự yếu ớt về cơ thể, sự uể oải và bệnh tật làm cho tôi luôn liên tưởng đến tội ác, tôi cho rằng đây là một sự lăng mạ đối với một công cụ tuyệt vời như là cơ thể con người.Từ khi tôi phục hồi được sức khỏe của mình tôi luôn thực hiện mọi biện pháp để giữ cho cơ thể mình luôn trong trạng thái hoàn thiện. Duy trì một tinh thần sảng khoái lý tưởng và sức sống chắc chắn, sức khỏe và sự dẻo dai đã mang lại cho tôi những lợi ích cao, và tôi gọi mình là " triệu phú sức khỏe ". Tôi sung sướng hưởng thụ sự tồn tại khỏe mạnh bao gồm sự làm sạch và phục hồi bên trong nhờ các thức ăn tự

nhiên và các phương pháp khác để phục hồi lại sức khỏe như : không khí trong lành, nhịn ăn định kỳ, các bài tập rèn luyện, nghỉ ngơi, tắm tương phản …

Khi bạn làm sạch cơ thể mình bằng nhịn ăn theo định kỳ và dùng các thức ăn tự nhiên, cơ thể bạn đòi hỏi một sự rèn luyện thân thể. Nhờ sự rèn luyện này bạn sẽ làm cho cơ thể mình trở nên như mình muốn. Con người là một hiện tượng thiên nhiên kỳ lạ, tuy nhiên những qui luật chỉ huy anh ta lại vô cùng giản dị và dễ hiểu đối với tất cả những ai không tiếc thời gian, từng ngày, từng ngày dõi theo sức sống của cơ thể mình Những kiến thức được nhấn mạnh trong cuốn sách này sẽ giúp bạn sống một cuộc sống đầy giá trị.

Paul Bragg- chuyên gia kéo dài cuộc sống

ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA NHỊN ĂN

Phát minh có ý nghĩa trong thế kỷ của chúng ta là gì ?
- Là khi chúng ta tìm ra trứng của loài khổng long ở sa mạc Mông Cổ mà các nhà bác học cho rằng nó có cách đây 10 triệu năm?
-Là khi chúng ta đào thấy những mảnh vở của những thành phố cổ, những đài kỷ niệm viết bằng chữ cổ, những nhân chứng vo giá cho những nền văn minh trước đây ?
- Là phát minh ra đồng hồ phóng xạ mà theo đó giao sư Leey đã xác định được tuổi của trái đấy là 125 000 000 năm?
-Là những máy bay phản lực ? Ti vi, radio, năng lượng nguyên tử, bom khinh khí ? Hoàn toàn không phải vậy.

Theo tôi phát minh vĩ đại nhất của thời đại là : con người đã nắm được khả năng làm trẻ hóa mình về tinh thần, thể xác và trí óc nhờ chế độ nhịn ăn hợp lý. Khi nhịn ăn một cách khoa học con người có thể có được một cơ thể trẻ trung lâu dài, vượt qua được sự già đi trước tuổi. Nỗi lo sợ lúc về già và trở thành gánh nặng cho những người xung quanh làm một trong những lo sợ khó chịu nhất của con người. Nỗi sợ này ăn sâu vào trong chính trái tim con người. Nhờ vào những thông tin toàn diện về nhịn ăn làm sạch cơ thể trong quyển sách này, bạn có thể loại bỏ khỏi mình nỗi lo sợ già trước tuổi.

Cho phép tôi được giải thích một cách cụ thể : Khi chúng ta nuốt thức ăn, trong quá trình nó được đưa vào cơ thể, nó đó được làm nhỏ, tiêu hóa, đồng hóa, các chất cặn bã được đẩy ra ngoài. Bốn cơ quan chịu trách nhiệm thải các chất thừa là : ruột, thận, phổi, và da. Để cho những cơ quan này làm việc tốt, toàn cơ thể phải có một sức sống cao, có nghĩa là một tiềm lực năng lượng.

Để thải được chất thừa phải mất một năng lượng nhất định, để cho một lượng lớn thức ăn vào bộ máy tiêu hóa, một con đường dài 9 m từ miệng đến ruột cùng, một lượng lớn năng lượng dùng để cho một lượng chất lỏng qua 2 triệu ống lọc của thận. Năng lượng sống cần thiết để thực hiện quá trình hóa học của gan và mật mà từ đó thức ăn được chuẩn bị để nuôi hàng tỉ tế bào của cơ thể. Một lượng lớn năng lượng sống cần thiết để làm giàu ô xy cho 5-8 lít máu nhờ phổi và đẩy thán chất ra khỏi cơ thể. Năng lượng sống của cơ thể cũng cần cho da với 96 triệu lỗ chân lông mà qua đó các chất độc được thải ra dưới hình thức mồ hôi.

Sinh lực phải tạo ra cho cơ thể một năng lượng đủ để thải ra khỏi cơ thể các độc chất hình thành ra trong quá trình tiêu hóa thức ăn. Sinh lực cũng giúp cho cơ thể lúc nào cũng có nhiệt độ là 36.6 độ C (nếu nhiệt độ tăng lên chúng ta bệnh, nếu nhiệt độ thấp hơn chúng ta cũng bệnh).

Trong thế giới văn minh hiện đại, sinh lực có rất nhiều kẻ thù-những độc chất mà nó phải trung hòa, những độc chất đó do chính con người tạo ra. Sự ô

nhiễm nặng nhất là trong bầu trời. Bầu không khí mà chúng ta thở dày đặc bụi bẩn. Hãy lấy ví dụ từ thành phố Niu Ước : hàng tháng khoảng 60 tấn bụi đang đổ xuống từng mét vuông của thành phố. Hãy tưởng tượng xem cơ thể của con người phải đấu tranh với toàn bộ sự bẩn thỉu đó để sống còn trong bầu không khí đó. Không hề đáng ngạc nhiên khi trong thành phố bị đầu độc này lại có nhiều bệnh viện và người ốm đến vậy. Các nhà bác học đã xác định dân số ở những thành phố công nghiệp lớn có nhiều cơ hội đối diện với các bệnh chết người như các bệnh về phổi hay về tim mạch chỉ vì họ thường xuyên hít thở bầu không khí bẩn thỉu. Ô nhiễm không khí là một sự đe dọa hiện thực cho sức khỏe và cuộc sống của chúng ta. Mà **nhịn ăn là một phương tiện duy nhất để lôi ra khỏi cơ thể những rác rưởi ghê gớm đó.**

Các con sông, các ao hồ, các nguồn nước cũng ô nhiễm nặng đến mức cần phải sử dụng các biện pháp can thiệp bằng hóa chất mới có thể uống được. Để làm sạch nước uống người ta sử dụng một loạt chất vô cơ, như clo, phèn chua … hãy nhớ rằng cơ thể con người chỉ có thể tiếp thu được các chất hữu cơ nguồn gốc thực vật hay động vât mà thôi. Bất cứ một loại chất vô cơ nào cũng bị loại ra khỏi cơ thể (tất nhiên là để làm được việc này cơ thể phải mất đi một năng lượng sống). Nếu như sinh lực của con người bị yếu và không thể chống đỡ với hàng loạt các chất vô cơ nhờ hệ thống thải (thận, da, phổi, ruột) thì các chất vô cơ đó sẽ đọng lại trong các tế bào và gây nên các tổn thất

ghê gớm. **Để giúp cho cơ thể thải được các chất độc hại, chúng ta cần phải nhịn ăn**. Khi nhịn, cơ thể chúng ta được nghỉ ngơi. Sự nghỉ ngơi này giúp cho sinh lực được hồi phục và sinh lực càng lớn thì cơ thể càng mau chóng loại được các độc tố ra khỏi cơ thể. **Nhịn ăn đó chính là sự tự chữa bệnh và tự làm sạch cơ thể**.

Hàng tấn các loại chất thuốc trừ sâu được phun ra trong không khí trong quá trình trồng cấy không những chỉ tiêu diệt các côn trùng mà còn đọng lại ở các loại rau quả mà chúng ta sẽ ăn chúng. Các loại rau xanh tất nhiên là ngon và bổ, nhưng đôi khi chúng lại nguy hiểm chết người vì chúng bị phun các thuốc trừ sâu, diệt cỏ, các chất kích thích sinh trưởng …

Lượng hoa quả hiện nay nhiều hơn bao giờ hết do các thành tựu sử dụng hóa chất, cho nên cần phải rất thận trọng để không làm hại cho sức khỏe của mình. Con người có thể bị đầu độc chỉ vì ăn một món xa lát. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng : các chất hóa học như ĐĐT thấm vào đất và trở thành một trong những nguyên tố trong thành phần của đất, cây cối được trồng trên mảnh đất này cũng thấm đầy chất hóa học vào từng thớ của tế bào. Nếu bạn nghỉ rằng bạn có thể loại bỏ được độc chất bằng cách gọt vỏ hay lột bỏ phần ngoài của rau quả thì bạn đã lầm, độc tố nằm sâu trong các mô của tế bào. Cả khi bạn nấu lên độc tố cũng không bị phá hủy.

Xuất hiện một đe dọa mới cho sức khỏe con người : Khi bạn ăn các loại quả để được lâu do chở từ xa đến,

bạn có để ý đến độ bóng và nhẵn của vỏ quả không ? Để ngăn không cho quả bị héo do mất nước người ta đã láng lên bề mặt nó một lớp paraphin được làm từ dầu lửa mà theo các nhà y học thì nếu ăn phải nó thì sẽ nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe.

Với những tiến bước trong sử dụng hóa chất trong công nghệ thực phẩm,càng ngày chúng ta càng đụng độ với một số lượng lớn các căn bệnh quái đản do hàng nghìn các chất phụ gia nhân tạo bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày để tăng thêm độ thơm đậm và màu sắc cho thức ăn. Các bà vợ, bà mẹ đã ngây thơ tin vào những quảng cáo hùng hồn, cố gắng ních đầy dạ dày của các thành viên trong gia đình những chất độc hại mà không hề biết.

Để đạt được các mục đích kinh doanh các nhà sản xuất đã bỏ vào sản phẩm của mình nhưng hóa chất mà người ta gọi nhẹ đi là chất bảo quản hay ổn định để nhằm cho các sản phẩm nằm được một thời hạn lâu nhất trên giá bán hay trong kho, rồi quảng cáo là sản phẩm của họ muôn thuở tươi mới. Nếu là một loại thức ăn của thiên nhiên mang lại chất sống thực sự cho cơ thể, nó sẽ rất mau hỏng dưới tác động của nhiệt độ, không khí và ánh sáng mặt trời, đó là quá trình diễn ra hợp với lẽ tự nhiên không gì ngăn cản được. Bất cứ một tác động nào bằng hóa chất can thiệp vào đều trái với tự nhiên và có nghĩa là trái với việc duy trì sức khỏe.

Cơ thể con người là sự tổng hợp của các tế bào riêng biệt và không có gì hơn nữa, trong điều kiện dinh

dưỡng bình thường, và thức ăn đáp ứng được các yêu cầu cơ bản của các hoạt động sống và phát triển, các tế bào của cơ thể có thể cho phép ta sống đến 120 tuổi và hơn thế. Nhưng khi con người không để ý đến cơ thể mình, thở trong bầu không khí ô nhiễm, ăn những thứ đầy độc chất thì các tế bào của anh ta phải chịu những tổn thất đáng kể, chúng bắt đầu làm việc tồi hoặc là làm không đúng chức năng của mình. Làm sao cơ thể con người có thể làm việc tốt được khi nó bị chứa đầy các độc chất từ các thức ăn nhân tạo,và khi nó kêu cứu bằng cách phát bệnh ra ngoài thì lại bị tiếp nhận hàng núi các loại thuốc có nguồn gốc hóa chất mạnh, mà trong thời đại chúng ta mỗi ngày lại ra đời một loại thuốc 'hữu hiệu' mới.

Lời khuyên duy nhất của tôi ở đây là : Hãy ăn những thức ăn tự nhiên, cố gắng loại bỏ các thực phẩm được chế biến qua hóa chất, hãy đọc kỹ nhãn mác của sản phẩm mà bạn đang mua. Hãy nhớ rằng : các quyền lợi của các doanh nghiệp không có gì chung với điều mà bạn quan tâm về sức khỏe của bạn.

Bằng phương pháp nhịn ăn bạn có thể loại bỏ khỏi mình các độc chất mà bạn tích lũy được. Khi bạn nhịn ăn, bạn hướng sinh lực của mình cho công việc làm sạch cơ thể. Cơ thể bạn tự làm sạch, tự chữa bệnh và tự hồi phục.

Khi bạn nhịn ăn trong cơ thể bạn xảy ra những điều kỳ diệu

Nếu như bạn muốn giữ mình SẠCH bạn hãy nhịn ăn

Hãy thử nhịn ăn một số lần, bạn sẽ cảm thấy điều mà trước đây bạn chưa bao giờ cảm thấy- sự sạch sẽ từ bên trong, điều sẽ dẫn bạn đến với sức khỏe.

Muối và những điều bạn sẽ biết về loại thực phẩm thông dụng này sẽ hoàn toàn làm bạn ngạc nhiên

Bạn có thể cho vào thức ăn của mình chất natri mà ở trong nước nó trở thành một chất kiềm ăn da ? Hay chất clo một loại khí độc ? Bạn sẽ nói : " một câu hỏi buồn cười, không một người bình thường nào lại làm điều này". Tất nhiên là không. Nhưng một sự thực hiển nhiên là đa số mọi người đã làm như vậy, bởi vì họ không biết rằng chính những hóa chất mạnh này tạo ra một chất kết tinh vô cơ nổi tiếng là muối.

Hàng bao thế kỷ nay, câu nói muối của đất được sử dụng như một cái gì đó tốt đẹp. Thật không có gì nhầm lẫn hơn thế nữa. Loại thực phẩm nguy hiểm mà hàng ngày bạn bổ sung vào món ăn của mình đang từng ngày phá hoại sức khỏe của bạn. Chúng ta hãy xem xét các yếu tố sau :

1- Muối không phải là món ăn.Việc sử dụng nó trong nấu ăn cũng giống như việc sử dụng cloruanatri, cloruakali, ba ri, hay bất kỳ một loại chất thử nào khác mua ở hiệu thuốc.
2- Muối không tiêu hóa được, nó không có giá trị dinh dưỡng, Nó không chứa vitamin, các chất hữu cơ hay bất cứ một loại chất dinh dưỡng nào cả. Ngược lại nó rất có hại và dẫn đến một tình trạng nguy cấp.

3- Muối có thể thành một chất độc đối với tim. Nó cũng làm tăng sự kích thích của hệ thần kinh

4- Muối kết hợp làm rửa sạch can xi ra khỏi cơ thể và tác động lên màng nhầy bao phủ lên toàn bộ phận tiêu hóa

Nếu như muối có hại cho cơ thể như vậy thì tại sao nó được sử dụng rộng rãi đến như vậy ? Bởi vì cho muối vào món ăn đã trở thành một thói quen ăn sâu bám rễ hàng ngàn năm nay. Nhưng thói quen này có cơ sở từ những ngộ nhận nghiêm trọng cho rằng dường như cơ thể chúng ta cần muối. Tuy nhiên nhiều dân tộc ví dụ như người Ekxxkimo không bao giờ ăn muối và họ không bị bệnh do muối. Những người từ bỏ được thói quen ăn muối thì muối gợi lên cảm giác giống như thuốc lá đối với người chưa bao giờ hút. Còn đối với một số động vật thì muối là một chất độc thực sự. Ví dụ: lợn sẽ bị chết nếu cho nó một lượng lớn muối.

Vậy thói quen ăn muối xuất hiện từ khi nào ?

Nhà hóa học Bunge cho rằng tư thời xa xưa, trên trái đất tồn tại một sự cân bằng cần thiết giữa muối natri và kali. Nhưng những trận mưa kéo dài trong nhiều năm đã rửa sạch muối natri dễ hòa tan khỏi bề mặt trái đất. Trong đất và đồng thời là trong cây cối xuất hiện sự thiếu natri và thừa kali. Và kết quả là con người và động vật xuất hiện mong muốn làm giảm đi sự thiếu natri. Họ đã tìm thấy sự thay thế tồi, không có hiệu quả và nguy hiểm dưới dạng clorua natri vô cơ hay còn gọi là muối ăn. Nuốt loại

muối này để bù lại lượng natri cần thiết thì cũng giống như là để bù đắp lượng canxi người ta sử dụng loại muối vô cơ canxi. Các tế bào đều hấp thụ rất tồi hai loại muối này, bởi vì các chất vô cơ đều có hại cho các cơ quan tiêu hóa cho nên rất dễ hiểu sau khi ta ăn muối ta bỗng cảm thấy khát nước bất thường. Để phản ứng lại chất lạ, dạ dày đã nhanh chóng thử rửa chúng bằng dòng nước mạnh qua thận. Có thể tưởng tượng muối đã tác động như thế nào lên các sợi ống lọc mềm mại của thận. Trong tất cả các cơ quan của chúng ta thận là bộ phận chịu ảnh hưởng nhiều nhất của muối. Điều gì sẽ xảy ra nếu như chúng ta dùng một lượng muối nhiều hơn lượng mà thận có thể chịu được. Muối thừa sẽ đọng lại trong các phần của cơ thể, đặc biệt là ở bàn chân và phần dưới bụng chân và dẫn đến phù chân. Để bảo vệ cho các tế bào khỏi loại độc chất này cơ thể tự động hóa muốn hòa tan muối đã tích nước ở những chỗ có muối đọng. Chính vì vậy mà các tế bào khi tích tụ nước chúng đã phải phình ra, kết quả là chân bạn và mắt cá bị sưng lên đau đớn.

Muối cũng rất có hại cho tim. Trong những điều kiện được xác định thậm chí một lượng nhỏ muối cũng có thể là một liều lượng chết người. Hoạt động của các cơ tim được điều chỉnh bởi nồng độ tương đối và sự tương tác giữa các muối tự nhiên can xi và natri trong máu. Khi thừa natri sẽ dẫn đến mất cân bằng những hoạt động này, làm tăng nhịp đập của tim và huyết áp.Theo các số liệu thống kê của y tế,

người Nhật là bị mắc bệnh huyết áp cao nhiều nhất trên thế giới và họ cũng sử dụng nhiều muối nhất thế giới.

Muối ảnh hưởng như thế nào lên huyết áp của động mạch chủ ?

Điều gì đã dẫn đến huyết áp cao ? Y tế đã biết đến một số nguyên nhân : sự căng thẳng quá tải, street, sử dụng các chất có độc tố như thuốc lá, các chất phụ gia, chất bảo quản, tác dụng phụ của thuốc, hít phải khí thải độc, hậu quả của các tác hại trong công nghiệp … Làm thế nào để bảo vệ mình khỏi những tác động này. Tất nhiên là sẽ tốt hơn hết là cố tránh chúng. Cụ thể là bạn có thể tránh đươc một trong những nguyên nhân gây nên huyết áp cao đó là hạn chế và bỏ dùng muối ăn, một trong những nguyên nhân quan trọng tạo nên cao huyết áp động mạnh chủ.

Cho đến bây giờ chúng ta mới chỉ nói đến sự tăng huyết áp ở những người bình thường. Thế còn ảnh hưởng của muối lên những người cân nặng thì sao ? Đây là một vùng trù phú cho các thí nghiệm, bởi vì đi kèm với sự thừa cân bao giờ cũng là huyết áp cao. Có tồn tại không mối quan hệ giữa những người béo có huyết áp cao và việc sử dụng muối ?

Huyền thoại về sự thiếu muối : Liệu chế độ ăn ít muối có phải là không tốt không ? Chúng ta có cần muối để duy trì tình trạng sức khỏe bình thường không ? Việc sử dụng muối là một quan điểm rộng rãi. Ai cũng dược nghe câu chuyện : đàn gia súc

phải di chuyển nhiều dặm đường để tìm được chỗ để liếm muối. Tôi đã nghiên cứu những chỗ đó rất cẩn thận và điểm chung của những chỗ đó là không hề có muối clorua natri (muối ăn) cũng như một hợp chất vô cơ hay hữu cơ nào của natri cả, thay vào đó tôi tìm thấy rất nhiều các chất khác cần thiết cho động vật.

Tại sao người ta lại cho bò ăn nhiều muối ? Con người đầu tư tiền vào nông trại sữa và thường là muốn có lãi suất cao nhất, và thế là anh ta nhận thấy rằng nếu cho thêm muối vào khẩu phần của bò để bắt chúng uống nước nhiều hơn, và sẽ cho nhiều sữa hơn và sự thật là trong 1 lít sữa có một khối lượng lớn muối (0.5-1g).

Hãy vào một trường học ở Mỹ và để ý đến sự phát triển thể lực của các em. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy giữa chúng có rất nhiều em béo phì. Chúng uống quá nhiều sữa giàu muối và ngoài ra khẩu phần ăn của các em cũng chứa một lượng lớn muối. Ở các cửa hàng, trong các đồ hộp cũng cho đầy muối. Muối trong sữa, trong rau, và trong các loại thực phẩm khác. Nếu cộng tất cả lại, bạn sẽ hiểu tại sao bệnh tim mạch trở thành kẻ giết người số một trong xã hội của chúng ta. Chúng ta là một dân tộc nghiện muối, pho mat, rau đóng hộp, bánh mỳ tất cả những thức ăn thường nhật này là được cho nhiều muối nhất. Thức ăn của trẻ em cũng đầy muối.

Rất nhiều người cho rằng khi bị ra mồ hôi mất muối thì phải nhanh chóng bù đắp lại. Ở các nhà máy

người ta cho công nhân uống các viên muối để giữ cho họ một "sức khỏe tốt", nhưng chúng có thực sự cần không ? Theo tôi – Không !

Cuộc hành trình của tôi qua thung lũng chết ở Cali Phocnia

Để chứng minh rằng lúc nóng bức muối hoàn toàn không cần thiết, tôi đã làm một chuyến đi bộ qua vùng thung lũng chết ở Cali Phocnia, một trong những nơi nóng nhất trên trái đất vào tháng sáu, tháng tám. Để thử nghiệm, tôi thuê 10 vận động viên trẻ đang học ở trường trung học để đi từ Pherhex Kric-Rantro ở thung lũng chết đến Xtoypai Uellx. Con đường này dài gần 48 km, tôi cho các vận động viên uống các viên muối và nước mà họ cần. Một chiếc xe tải nhỏ đi kèm theo họ chở đầy thức ăn : bánh mỳ, bánh ngọt, bánh mặn pho mát, thịt hộp, xúc xích … Nếu muốn có thể cho thêm muối vào bất cứ món nào. Về phần mình tôi hoàn toàn không dùng muối, và trong suốt cuộc hành trình tôi đã nhịn ăn. Cuộc thử nghiệm bắt đầu vào cuối tháng 7, nhiệt độ chỉ 41 độ C. Chúng tôi bắt đầu vào lúc 9 giờ sáng, mặt trời càng lên cao thì cái nóng càng trở nên gay gắt, cột thủy ngân bò dần lên cao, đến nửa ngày thì nó leo lên đến 54 độ C, cái nóng khô dường như nung chảy chúng tôi, các bạn trẻ nuốt những viên muối, uống hàng lit nước, trong bữa sáng họ đã ăn dăm bông, pho mát, uống coocacola. Sau bữa trưa chúng tôi nghỉ nửa tiếng và tiếp tục đi trên cát bỏng, chẳng bao lâu thì một việc

lạ đã xảy ra những thanh niên khoẻ mạnh. Mới đầu 3 trong số họ quỵ xuống, họ cảm thấy mất hết sức lực, họ được đưa trở lại Rantro trong tình trạng tồi tệ, nhưng 7 người còn lại vẫn tiếp tục cuộc thử nghiệm. Họ lại tiếp tục uống một lượng nước lớn và các viên muối. Sau đó bỗng nhiên 5 trong số họ cảm thấy đau thắt trong dạ dày và họ cảm thấy yếu đi. Họ lại được đưa quay trở lại Rantro. Còn lại 2 người trong số 10 người, lúc đó là 4 giờ chiều, mặt trời vẫn nung cháy lưng chúng tôi một cách không thương sót. Hầu như cùng một lúc 2 bạn trẻ cùng gục xuống dưới cú đánh của ánh mặt trời. Họ lại được đưa quay trở lại Rantro ở đó họ được trợ giúp y tế.

Chỉ có người không uống nước muối là hoàn thành cuộc hành trình. Đó chính là ông già Bragg. Tôi còn lại một mình trên đường về đích, tôi cảm thấy mình tươi như một quả táo vừa chín, tôi không những không sử dụng muối mà còn không ăn gì bởi vì tôi đang nhịn ăn, tôi chỉ uống nước ấm khi tôi muốn. Tôi thực hiện chuyến đi trong 10 tiếng 30 phút và không cảm thấy một dấu hiệu nào của sự suy yếu sức khỏe. Ngủ đêm trong lều trại sáng hôm sau tôi lại làm cuộc hành trình quay trở lại Rantro vẫn không cần muối và thức ăn. Các bác sĩ khám cho tôi rất kỹ và thấy rằng tôi đang ở trong một trạng thái sức khỏe tuyệt vời. Tôi sẵn sàng làm lại cuộc thử nghiệm này để cho các nhà bác học nào muốn

nghiên cứu sự ảnh hưởng của muối lên cơ thể con người.

Còn một bằng chứng nữa chứng tỏ muối không cần

Trung đoàn Đức –Phi Romelia bị thua nặng ở Ả rập, những người lính phải lùi bước hàng trăm dặm trên hoang mạc không có sự sống. Nhưng khi cuộc chiến kết thúc, người Anh nhần thấy rằng đội quân thua trận có một sức khỏe tuyệt vời, mặc dù quân lính của Quốc xã không được trang bị những viên muối. Câu chuyện này cũng như cuộc thử nghiệm của tôi trên đây đã khẳng định những gì các nhà bác học đã nghiên cứu trong điều kiện hoang mạc. Rõ ràng là: sau những ngày thích nghi với khí hâu, cơ thể con người ngừng mất muối khi chảy mồ hôi. Chắc là đã xảy ra sự thích nghi của các bộ máy của cơ thể nhằm ngăn ngừa sự mất Natri. Điều này chứng tỏ rằng : thói quen uống các viên muối vào những ngày nắng nóng là không cần thiết.

Natri tự nhiên có hoàn toàn đủ trong rau, cá, thịt và các thực phẩm khác cả khi không cho muối vào những thức ăn đó … Loại natri tự nhiên này có thể đáp ứng hoàn toàn cho nhu cầu của cơ thể. Sự khẳng định này có thể tìm thấy trong lịch sử nhiều dân tộc chưa bao giờ dùng muối. Những người da đỏ ở Mỹ trước khi người châu Âu đến họ không biết muối là gì. Coolum và các nhà nghiên cứu thế giới mới tìm thấy ở họ một tình trạng sức khỏe tuyệt vời. Sự thoái hóa của những người thổ dân chỉ bắt đầu khi họ làm quen với muối, thuốc lá và các loại thức

ăn ngược lại với tự nhiên. Tôi đã tham gia vào 13 cuộc điều tra ở các vùng hoang dã khác nhau trên thế giới, và không ở đâu tôi nhìn thấy những người thổ dân sử dụng muối. Và vì vậy mà trong họ không có bệnh huyết áp cao, không phụ thuộc vào tuổi tác áp lực ở động mạch chủ của họ là 120/80 đó là điều lý tưởng. Họ cũng không bao giờ bị bệnh về tim mạch hay thận.

Con người cần bao nhiêu muối mỗi ngày ?

Để trả lời cho câu hỏi này đã có rất nhiều các nghiên cứu, ý kiến của các nhà nghiên cứu dao động trong khoảng 0.5-1g muối trong 1 ngày, cơ thể tiếp thu được liều lượng này. Một người Mỹ trung bình thích ăn muối đã dùng gấp 15-20 lần liều cho phép, con số cao một cách đáng sợ này giải thích rằng : muối có ở mọi thực phẩm chế biến trong bánh mỳ, pho mát, giò, dăm bông,đồ hộp …

Người da đen ở các bang miền Nam có huyết áp cao nhiều nhất, bởi vì đa số họ sử dụng muối như một yếu tố quan trọng của món ăn, đặc biệt họ rất thích ăn món thịt lợn muối. Tôi sinh ra và lớn lên ở Virginhia và rất nhiều người họ hàng của tôi bị bệnh huyết áp cao. Họ đều bị chết sớm vì tai biến hoặc bệnh thận, bởi vì họ rất thích ăn thịt lợn muối, dăm bông, thịt hun khói. Trong mỗi loại thức ăn đều có rất nhiều muối. Mới 30 tuổi họ đã ốm, các khớp xương của họ rất tồi. Đó chính là đặc tính của những người miền Nam hay ăn nhiều muối.

Một trường hợp đau lòng liên quan đến sự phá vỡ cân bằng của muối xảy ra ở bệnh viện Binhkhemtona (bang Nữu Ước) do bị quá tải muối nhiều trẻ em đã bị chết. Việc sử dụng lượng muối quá cao đã giết chết đứa trẻ tương đối nhanh. Cơ thể cần natri tự nhiên chứ không phải là một cái gì đó giống như khoáng chất vô cơ. Bạn có thể nhận được natri tự nhiên có trong củ cải đỏ, cần tây, cà rốt, khoai tây, rong biển, xà lách … và các loại thực phẩm tự nhiên khác, hãy nhớ rằng : chỉ có các chất hữu cơ mới được hấp thụ trong cơ thể chúng ta.

Khi nhịn ăn, muối sẽ bị thải ra khỏi các mô của tế bào

Tôi có 50 năm kinh nghiệm thực tế và nghiên cứu khoa học về việc áp dụng PP nhịn ăn hợp lý. Và tôi nhận thấy rằng thậm chí chế độ nhịn đói 4 ngày đã có thể lôi muối ra khỏi cơ thể. Phân tích nước tiểu đã cho phép phát hiện ra vấn đề này. Hãy nhịn ăn 4 ngày, chỉ uống nước cất. Không có gì rơi vào cơ thể bạn trong 4 ngày dó, riêng nước cất thì có thể uống bao nhiêu cũng được. Hãy lấy nước tiểu buổi sáng vào trong một cái lọ và để ở nơi mát trong 2 tuần hay 3 tuần, sau đó hãy nhìn nó dưới ánh sáng. Bạn sẽ thấy cloruanatri tích tụ dưới đáy lọ cùng với các chất thải khác. Khi những muối này ra khỏi cơ thể bạn sẽ thấy thận của mình được giải phóng như thế nào. Miệng sẽ không bị khô nữa, không hay bị khát nước nữa. Hãy chú ý đến độ mềm mại của da, độ nhạy của cơ bắp. Trông bạn sẽ trẻ hơn và cân đối hơn. Những chỗ cơ bắp sệ sẽ biến

mất. Điều đầu tiên mà cơ thể loại trừ được khi nhịn ăn là muối cùng với nó là béo phì. Bạn sẽ khó tin vào mắt mình.

Trong thời kỳ nhịn ăn một điều kỳ diệu đã xảy ra với bạn. Sinh lực lớn lao, thường là để mất đi khi tiêu hóa thức ăn bây giờ dùng để làm sạch mọi ngóc ngách của cơ thể bạn, để đẩy ra những thức ăn có hại và những chất độc được tích tụ trong các tế bào và các mô của cơ thể. Xảy ra sự trẻ hóa của từng tế bào, sau 4 ngày hãy cố tẩy sạch muối và trong tương lai không nên dùng muối nữa. Mặc dù làm được việc này rất khó bởi vì trong hầu hết thực phẩm chế biến đã chứa muối rồi. Hàng tuần muốn tẩy muối ra khỏi cơ thể hãy nhịn ăn 24-36 tiếng. Tôi rất khó trốn tránh khỏi muối giấu trong các thực phẩm có sẵn, vì tôi thường xuyên đi giảng bài và làm các nghiên cứu ở khắp nơi, mặc dù ở trong các khách sạn, máy bay, tàu hỏa, tàu thủy, tôi đều đề nghị : “làm ơn không cần muối”. Tôi cảm thấy việc tôi nhịn ăn hàng tuần 24-36 giờ đã giúp tôi nhiều. Tôi không bao giờ cho thêm muối vào thức ăn, muối nói chung không được sử dụng trong gia đình Bragg. Chúng tôi cho thêm vào thức ăn các loại rau thơm và tỏi là những chất bổ sung của thiên nhiên. Chúng làm cho các món ăn trở nên khoái khẩu. Bạn sẽ trẻ hơn và khỏe hơn rất nhiều khi nhịn ăn và không ăn muối.

Nhịn ăn-là một người quét dọn vĩ đại, nhưng không phải là thuốc để chữa tất cả mọi bệnh

Mọi người thường hay hỏi tôi cả trực tiếp và bằng thư : “ Nhịn ăn có thể chữa khỏi bệnh này hay bệnh

kia không ?” Tôi muốn giải thích một cách rõ ràng và chắc chắn dễ hiểu : “Tôi không đề cử việc nhịn ăn như là thuốc chữa bệnh. Tôi không làm nghề chữa bệnh. Tôi không tin vào bất cứ loại thuốc nào ngoài thiên nhiên. Tất cả những gì ta có thể làm là: củng cố sinh lực để cho việc chữa bệnh sẽ trở thành công việc trong chính cơ thể của mình. Tôi dạy mọi người nhịn ăn để củng cố lại sinh lực của các bạn để vượt qua mọi bệnh tật và sự yếu ớt.

Giải thích sự suy yếu của sức lực như thế nào ?

Chúng ta sống trong một thế giới điên loạn, Những nhu cầu của nền văn mình đòi hỏi ở con người những nguồn sinh lực to lớn. Chúng ta phải duy trì một phong cách sống ổn định, phải chiếm một vị trí nhất định giữa những người thân và bạn bè. Nghĩa vụ mang tính chất quyền lực khe khắt mà chúng ta có nghĩa vụ phục tùng. Mỗi một giờ hoạt động đòi hỏi một lượng lớn sinh lực, để kiếm sống, duy trì cuộc sống gia đình, lái xe ô tô trên những con đường đầy ắp xe cộ, chịu trách nhiệm về công việc của mình hay làm công việc nhà, giáo dục con cái, thực hiện các nghĩa vụ của người công dân trong xã hội …hàng nghìn, hàng nghìn công việc đòi hỏi năng lượng sống. Năng lượng sống là một thứ vô cùng quý giá như vậy. Nhưng chúng không được đóng gói vào chai hay hộp để mua được. Nhiều người nghĩ rằng có thể nhận được nó trong thuốc, rượu, thuốc lá, cà phê, chè, pepci,cola… nhưng họ đã nhầm. Năng lượng đó là phần thưởng của cuộc sống, nó gần gũi với thiên nhiên.

Do những thói quen tồi mà chúng ta bị trừng phạt, còn do những thói quen tốt chúng ta sẽ được trọng thưởng. Chính vì những thói quen ngu ngốc sức lực của chúng ta bị mất đi và chúng ta bắt đầu đau ốm, chúng ta không còn đủ sức để làm sạch cơ thể nữa. Sự yếu đi của sức lực đã dẫn đến sự chậm dần toàn bộ quá trình thải độc, ruột, thận, da và phổi- các cơ quan này không đủ năng lượng để làm việc hết chức năng

của mình. Và thế là các chất độc khác nhau không được thải hết ra khỏi cơ thể, dần dần được tích tụ lại và mang lại những tổn thất ghê gớm. Các chất độc được tích tụ ở những phần khác nhau của cơ thể và ảnh hưởng lên hệ thống thần kinh và bạn sẽ đau. Đó chính là tín hiệu của thiên nhiên, nó bảo rằng bạn đang sống không đúng với các quy luật mà thiên nhiên đã quy định nhằm vào sự sống viên mãn của chúng ta. Nhưng bạn lại tìm lỗi cho những tai họa của mình bởi những lý do khác nhau mà không nhìn thấy nguyên nhân chính của nó.

Con người không bao giờ tự nhận lỗi trong những tai họa của chính mình. Họ nói : "tôi bị cảm, tôi quá mệt mỏi vì lao động quá sức, tôi cảm thấy ốm yếu vì tôi đã già". Bạn tìm ra mọi sự biện hộ mà không gọi ra nguyên nhân đích thực. Vâng, nguyên nhân chính là bạn, bạn và không phải ai khác phải chịu trách nhiệm về những đau yếu bệnh tật của mình, về sự già đi trước tuổi của mình. Sống một cuộc sống không đúng, bạn đã tự suy yếu đi. Mức độ sinh lực của bạn bị thấp đi, các chất độc không ra khỏi cơ thể bạn. Chúng hành tội bạn, gây ra các loại bệnh ở các cơ quan mà chúng tập trung.Những sự đau yếu ấy đến chính từ cách sống không đúng của bạn. Bạn đã tự làm suy yếu cơ thể của mình và các chất độc khác nhau đã đầu độc bạn. Hãy biết sống đúng, hãy củng cố lại sức khỏe của mình, giúp cơ thể thải chất độc ra khỏi mình bằng cách nhịn ăn, và bệnh tật sẽ lui dần. Hãy sống như thiên nhiên đã quy định, bạn sẽ bắt đầu trẻ lại, rất nhiều người

nghĩ rằng : có thể phá vỡ các quy luật khôn khéo và công bằng của thiên nhiên mà không bị trừng phạt. Họ đã quá nhầm, bạn không thể bỏ qua các quy luật tự nhiên, điều đó sẽ bẻ gẫy bạn. Sau đó bạn lại muốn nhờ vào sự can thiệp của y tế, trông chờ ở đó sự kỳ diệu thay thế cho thiên nhiên.

Sự kỳ diệu nằm trong chính Bạn. Con người vốn mơ ước điều kỳ diệu. Chưa nhìn thấy những kết quả hiện thực một cách đáng ngạc nhiên do cách ăn uống hợp tự nhiên, do các bài tập rèn luyện thân thể, và do nhịn ăn đưa lại, anh ta lại đi tìm một cách vô vọng điều kỳ diệu ở những nơi khác và đã đánh mất thời gian, tiền bạc và chính cuộc sống của mình. ***Họ đã không kịp lấy lại năng lượng sống để chiến thắng bệnh tật và để cho bệnh tật, sự già đi trước tuổi chiến thắng họ.***

Làm theo các quy luật của thiên nhiên tương đối đơn giản. Con người bị đau yếu, bị già đi trước tuổi mơ ước một con đường dễ dàng và nhanh chóng lấy lại sức khỏe và sự trẻ trung. Hãy nhớ rằng: muốn khỏe phải lao động, không thể mua được sức khỏe, và chẳng ai bán nó cả. Tôi hoàn toàn khỏe và tràn trề sinh lực vì tôi nghiên cứu các quy luật của thiên nhiên và thực hiện theo những quy luật đó.

Các quy luật dinh dưỡng theo thiên nhiên, nhịn đói để tự làm sạch mình và các bài tập rèn luyện thân thể- chính những điều này đã dẫn đến một cuộc sống không già. Bạn có các thói quen có hại hay không ? Bạn có ăn muối và các thức ăn có muối ? Bạn có uống cà phê ? Hút thuốc?Uống các loại rượu? có hay dùng

đường trắng hay các loại thực phẩm không có chất sống khác ? Loại thức ăn nghèo vitamin và khoáng chất nào đang đầu độc cơ thể bạn ? Liệu bạn có ý chí mạnh mẽ hay không ? Điều gì sẽ chỉ huy thân thể bạn ? Các thói quen xấu hay lý trí sẽ điều khiển những mong muốn của bạn ? Hãy luôn nhớ : Thể xác luôn ngu tối. Thể xác không thể nghĩ cho bạn. Chỉ có bằng sự cố gắng của lý trí bạn mới vượt qua được những thói quen ngu ngốc của mình. Nếu bạn thực sự muốn có một sức mạnh, một năng lượng lớn, một sức khỏe tốt, một hệ thần kinh vững chắc và tất cả những gì có thể tự hào, thì hôm nay bạn hãy bắt đầu làm việc với thiên nhiên chứ không phải là chống lại nó.

Nhịn ăn – đó là chiếc chìa khóa để mở kho mà thiên nhiên cất giữ năng lượng. Tôi tin chắc rằng : 99% tất cả các bệnh tật đều sinh ra do ăn uống không đúng và không theo tự nhiên. Bất cứ một loại máy nào có làm việc hiệu quả hay không là do số lượng và chất lượng của loại năng lượng mà nó sử dụng. Đối với cơ thể của con người cũng vậy. **Con người đổ lỗi cho những bệnh tật và sự già đi của mình vào bất cứ nguyên nhân nào chứ không phải là cách ăn uống. Cho nên nguyên nhân của tất cả các căn bệnh của họ vẫn mãi mãi bí mật**. Thường thì con người không biết được cơ thể anh ta bị BẨN như thế nào sau nhiều năm ăn quá mức, và vì cơ thể anh ta không được nhịn ăn để tự làm sạch, cùng với việc thường xuyên ăn các món ăn không có các vitamin sống. Tất cả cộng lại làm cho cơ thể bị tích lũy đầy các độc chất. Nếu như một người có đủ sức để nhịn ăn trong 5-6 ngày chỉ uống nước cất

thì cơ thể của anh ta sẽ thải ra độc tố khi thở và cùng với nước tiểu có màu thẫm và mùi rất khó chịu. Điều này chứng tỏ một điều rằng : cơ thể anh ta đầy ắp những chất khác nhau chưa thải ra được, chúng đã rơi vào cơ thể anh ta cùng với các món ăn khi ăn vào.

Nhịn ăn là một bản năng của thiên nhiên. Đau ốm – đó là cách để thiên nhiên chỉ cho biết rằng cơ thể của bạn đang chứa đầy các độc chất. Khi nhịn ăn bạn sẽ giúp cho thiên nhiên loại bỏ các chất độc bị tích lũy trong cơ thể của bạn. Điều này bất cứ một con thú dại nào cũng biết. Nhịn ăn là con đường duy nhất giúp cho con vật vượt qua những bệnh tật. Chúng ta sống quá lâu trong điều kiện văn minh nên đánh mất mất bản năng nhịn ăn khi đau ốm. Rõ ràng khi bạn bị đau nặng bạn không cảm thấy muốn ăn. Thậm chí bạn cảm thấy kinh sợ khi nhìn thấy món ăn, nhưng những người thân rất quan tâm nhung không hiểu biết của bạn thì luôn nói "ăn đi, để cho có sức". Vào chính lúc mà bạn không cần ăn nhất, chính tiềm thức đã bật tín hiệu cho bạn ngừng tiếp thu món ăn. Thiên nhiên muốn bạn nhịn ăn một chút để nó có thể yên tâm dùng năng lượng để làm sạch cơ thể. Giọng nói nhỏ bé của người mẹ thiên nhiên rất khó nghe và khó hiểu. Khi nhịn ăn cảm giác của bạn sẽ trở nên nhạy cảm, nhịn ăn làm cho lý trí trở nên sắc bén hơn, nó giúp ta nghe thấy tiếng nói của thiên nhiên. Tôi biết rất rõ trí óc ta bắt đầu làm việc tốt như thế nào sau mỗi thời kỳ nhịn ăn.

Những người vĩ đại cũng nhịn ăn. Vào thời kỳ Alekxanđr ở Ả rập lúc đó là trung tâm văn hóa của thế giới, mọi người đầu phải nhin ăn trong 40 ngày trước mỗi một kỳ học tập. Chúa Giê Su cũng nhịn ăn 40 ngày, Phật tổ cũng nhịn ăn và Gan đi cũng nhịn ăn. Tất cả các giáo sĩ vĩ đại trong toàn lịch sử loài người đều tìm nguồn sinh lực tinh thần của mình khi nhịn ăn. Thêm vào đó nhịn ăn không những không làm suy yếu tình trạng cơ thể mà còn cho ta một sức mạnh trí tuệ to lớn. Hãy thử ngay đi bạn sẽ nhận thấy lý trí của bạn trở nên sắc bén và tích cực hơn nhiều sau mỗi kỳ nhịn ăn. Bạn sẽ biết tiếp nhận thông tin một cách nhanh hơn, khi đọc sách bạn sẽ nắm bắt được nhiều hơn.

Kẻ thù nằm trong chính chúng ta, Victo Huygo gọi một cách thơ mộng chất độc trong cơ thể chúng ta là : "con rắn ngồi trong con người". Mặc dù những lời này mang tính chất thi ca nhưng nó chứa đựng nhiều sự thật hơn là thi ca. Tôi cho rằng các độc chất còn tồi tệ hơn một con rắn trong cuộc đấu tranh chống lại sự già đi và vì cuộc sống dài lâu. Và thậm chí nó làm cho ta trống rỗng về tâm hồn hơn là thể xác. Bởi vì đây không chỉ là sự đầu độc về thể xác mà còn về trí tuệ. Thậm chí cả khi dòng năng lượng đã phục hồi, ta vẫn còn có cảm giác như không cảm thấy sự ích lợi của chúng. Trong những trường hợp như vậy con người thường hay nói với mình : " Thời tốt đẹp đã qua rồi, phía trước chẳng còn được mấy nữa và chỉ độc những điều khó chịu. Mọi bạn bè và người thân của tôi đã ra

đi nhiều rồi. Và chắc là sắp đến lượt tôi”. Những suy nghĩ như vậy chỉ dẫn đến tâm trạng buồn bã không tích cực, không giúp gì cho sức khỏe và sự sống lâu. Tâm trạng đau yếu, lo lắng, căng thẳng, stress, mất tinh thần, những kích thích không cần thiết chứng tỏ tình trạng không tốt cho máu. Tinh thần lạc quan, vui vẻ, vô tư, tin tưởng phải là những tình cảm thường xuyên đối với chúng ta. Nhưng thậm chí cả khi số phận mỉm cười với chúng ta một cách đáng yêu, nhưng đôi khi chúng ta vẫn cảm thấy buồn rầu. Thế còn khi bị thất bại chúng ta cần làm mọi người ngạc nhiên bằng sự cứng rắn của tâm hồn mình. Tất cả những sắc thái của tình cảm này giải thích một điều : máu có được làm sạch hay không. Tôi muốn sống đến 120 tuổi và hơn thế nữa trong một tình trạng cơ thể tốt. Tôi yêu cuộc sống và mỗi một ngày của tôi là một điều kỳ diệu. Tôi tự điều chỉnh mình, tôi là chủ của cuộc đời mình và tôi yêu quý từng giờ đã qua của cuộc đời mình.

Một đám mây đen bao phủ trên lý trí. Tồi tệ hơn tất cả là sự đầu độc dần dần đang lớn dần lên trong ta. Người mẹ thiên nhiên không cho phép bạn không bị trừng phạt khi bạn không coi trọng thân thể của mình, mỗi khi bạn nện cho nó những cú đánh chí tử bằng nhưng món ăn đầy chất độc không có sự sống. Bạn đừng có như một đứa trẻ khi ăn một thứ gì không hợp lại nghĩ rằng có thể uống một thứ thuốc gì đó là khỏi. Bạn sẽ trả giá rất đắt cho những lần biến cái dạ dày của mình thành một cái thùng nước rửa. Mỗi một lần

tự đầu độc là một lần rút ngắn cuộc đời mình. Báo chí, đài, ti vi thường đưa ra những quảng cáo về các loại thuốc chữa bách bệnh, bạn sẽ sử dụng loại thuốc nào trong số đó ? Hãy nhớ rằng : chuyện cổ tích không bao giờ xảy ra, không có con đường nào dễ dàng cho sự khỏe mạnh của tinh thần và thể chất. Đừng làm bẩn máu mình thêm nữa! Hãy học cách bảo vệ mình khỏi sự đầu độc.

Trước tiên hãy tạo thói quen nhịn ăn hàng tuần. Nó có thể kéo dài 24-36 giờ. Vào thời gian nhịn ăn hãy chỉ uống nước cất. Còn vào thời gian còn lại chỉ ăn các món ăn tụ nhiên, sạch. Hãy để cho lý trí chỉ huy bạn. Hãy nhớ : Xác thịt là ngu ngốc.

Hãy ghi nhớ một cách chắc chắn rằng : sự nhiễm độc đó là kẻ thù ghê gớm nhất của chúng ta. Đây chính là nguyên nhân chính của tất cả các loại bệnh, bởi vì tất cả đều bắt đầu từ sự nhiễm độc của máu. Đó là nguyên nhân của tất cả các bệnh làm tổn thất đến tim, gan, thận, khớp và động mạch chủ. Đó là nguyên nhân trực tiếp và đầu tiên của sự già đi trước tuổi. Nhưng giữ cho máu được sạch – đó mới chỉ là một nửa của vấn đề. Bởi vì ngoài những điều đó bạn còn nních đầy dạ dầy của mình cho nó một công việc mới, trong khi nó còn chưa làm xong công việc trước đó. Bạn luôn được dạy rằng cần phải ăn vào một thời kỳ nhất định, không phụ thuộc vào điều bạn có đói hay không. Khi ăn bạn phải ăn cho no. **Đây là một cách ăn uống đáng sợ**, không khoa học, ngược lại với tất cả những thành tựu mới nhất của ngành dinh dưỡng. Khi bạn ăn

quá no, bạn đã làm cho quá trình lên men và thối rữa trong ruột càng mạnh, làm tăng sự phá vỡ cân bằng và bằng cách đó làm tăng thêm các vi khuẩn trong ruột.

Cuộc sống hiện đại – đó chính là sự tự tử dần dần. Tôi tin chắc chắn rằng : con người vừa mới sinh ra hoàn toàn khỏe mạnh và nếu sống một cách khoa học thì sẽ sống đến 120 tuổi mà không khó gì. Trong thời đại chúng ta, trẻ em được cho ăn hoàn toàn không đúng. Trước tiên rất nhiều người mẹ không nuôi con bằng sữa của mình. Trẻ em được nhận thức ăn từ chai lọ, thức ăn đầy bột mì tinh luyện, đường trắng và muối. Sự phá vỡ cơ thể của đứa trẻ hiện đại bắt đầu từ khi mới sinh. Và tai họa là không tránh khỏi.

Chín trong mười người chúng ta là những kẻ tự giết mình-Benđgiamin Phranklin

Khi bạn ăn quá sức thì những món ăn mà bạn ăn đó không mang lại lợi ích gì, chúng mang tính chất axit, mà đáng ra chúng ta phải ăn những món ăn mang tính kiềm. Hãy tránh xa những chảo mỡ. Tôi được dạy dỗ ở miền Nam và đã ăn uống một cách đáng sợ, 90% thức ăn được nấu trên chảo : gà quay, dăm bông rán, thịt nướng, khoai tây, thịt lợn và các loại thịt đều rán. Tôi đã ăn một lượng lớn bơ, kem sữa, bánh quy, bánh ngọt, mứt … Khi tôi nhớ lại quá khứ tôi thấy rằng rất nhiều năm mình tự đầu độc mà không biết. Ngoài những thuốc kích thích tôi còn uống một lượng lớn chất độc hóa dược. Thể trạng của tôi thật kinh khủng, còn xa với khái niệm sức khỏe. Tôi thường ngủ 10 tiếng chứ không phải 8 tiếng theo chuẩn mực, và đây

chính là kết quả của một cơ thể ngấm độc. Thậm chí sau giấc ngủ lâu như thế tôi thức dậy rất uể oải vẫn còn buồn ngủ, trong miệng có một vị đắng khó chịu. **Đa số mọi người không sống mà tồn tại**, trong người họ tích đầy độc tố đến nỗi cuộc sống đối với họ trở thành nỗi đau khổ, rất ít người trở dậy vào buổi sáng hoạt bát. **Hãy cố gắng dậy sớm cùng mặt trời, và bạn sẽ kịp làm rất nhiều việc, sau bữa trưa bạn lại có thể nghỉ ngơi một chút, bởi vì dậy sớm bạn đã làm cho ngày của mình dài thêm.**

Hãy chiến thắng sự nhiễm a xít.

Tôi phải mất rất nhiều năm lao động để khám phá ra yếu tố tuyệt diệu rằng : máu của chúng ta phải có phản ứng kiềm. Đa số trong chúng ta máu cho phản ứng a xít. Từ đau đầu, chướng bụng cho đến mụn sần và sổ mũi – đa số chúng đều xuất phát từ sự nhiễm a xít, còn sự nhiễm a xít lại do kết quả của nhiễm độc. Khi máu bị nhiễm bẩn nặng như thế thì chúng ta làm sao để bảo vệ mình khỏi những con vi trùng gây bệnh ở khắp nơi quanh ta, chúng chỉ chờ dịp để xâm chiếm chúng ta. Chính chúng ta đã chuẩn bị một mảnh đất tốt cho chúng mà mời chúng đến với ta cho phép chúng hoành hành phá hủy ta. Nếu bạn cũng dốt nát như tôi thuở trước, bạn hãy hỏi : " làm thế nào để trung hòa độ a xít này ? làm thế nào để làm sạch máu bằng các nhân tố kiềm ?" Khi cảm thấy dấu hiệu của sự nhiễm độc hãy nhịn ăn 3-4 ngày và sau đó hãy chuyển sang ăn các món ăn cho phản ứng kiềm, tránh các món ăn cho phản ứng a xít. Thế những món ăn nào cho phản ứng kiềm : Đó chính là các loại rau và trái cây cả tươi và đã chế biến. Trước mỗi bữa ăn hãy ăn rau sống hoặc quả tươi, những món ăn kiềm này có ý nghĩa to lớn đối với cơ thể của bạn. Có một số người nói : họ không thích ăn rau và quả. Chính là do phản ứng trong máu của bạn còn mang tính a xít, còn khi bạn ăn món ăn có phản ứng kiềm, chúng bắt đầu làm sạch máu của bạn khỏi các độc tố. Dần dần bạn sẽ quen với các món ăn có nguồn gốc thực vật hơn và

bạn sẽ trở nên thích chúng hơn. Chỉ có những cơ thể ốm yếu bị đầu độc mới không tiếp nhận những thức ăn của sức khỏe là rau quả.

Đừng ăn quá no, nó sẽ giết bạn trước thời hạn

Rau quả là những người quét dọn của thiên nhiên. Nếu bạn không thích ăn một số rau quả nào đó thì hãy tự nhủ rằng : đây là món ăn tẩy sạch bạn khỏi độc tố. Đầu tiên hãy dùng từng ít một, trong khi chưa làm sạch được độc tố. Hàng tuần nhịn ăn 24 giờ sẽ giúp làm sạch cơ thể, còn nếu bạn tìm thấy sức lực và nghị lực thì hãy nhịn ăn 3-7 ngày thì cơ thể bạn sẽ hoàn toàn loại khỏi các chất có hại. Những món ăn nào cho các phản ứng a xít, về cơ bản đó là : đường và tinh bột, cà phê, chè rượu, các sản phẩm từ bột, thịt, cá. Tôi tin chắc rằng ý nghĩ về việc kiêng ăn một phần nhỏ trong số trên đã làm bạn lo lắng, nhưng nếu bạn muốn kéo dài cuộc sống của mình bạn sẽ phải làm nhiều thứ mà bạn cảm thấy sợ và cuối cùng bạn sẽ như tôi cảm thấy sợ khi hồi tưởng lại trước đây. Ý **nghĩ chỉ huy hành động của ta, bạn hãy nghĩ rằng làm việc này rất dễ thì mọi việc sẽ trở nên đơn giản**. Rất dễ duy trì một chế độ ăn kiêng từ rau quả và các loại hạt. Không có ai lại phủ định rằng rau quả là không ngon và không có nhiều để ăn cho phong phú. Các loại hạt như lạc, đậu rất ngon và giầu chất bổ có thể thay cho thịt cá. Không nhất thiết phải hoàn toàn thay đổi khẩu phần ăn hàng ngày nhưng nếu bạn có xu hướng nhiễm a xít thì chính những thức ăn thực vật này và kết hợp với nhịn ăn hợp lý sẽ giúp bạn kéo dài cuộc sống.

Nếu bạn ăn thịt thì hãy ăn không quá 2-3 lần một tuần, khi cảm thấy khó chịu hãy quay ngay về ăn thực vật (rau, đậu) (những dấu hiệu khó chịu rất phong phú : đau đầu, buồn nôn, tối mặt, đắng miệng, mệt mỏi về thể xác, chậm chạp về tinh thần …) Tất nhiên những dấu hiệu này không đáng sợ nhưng chúng báo hiệu rằng bệnh tình có thể biến chuyển nguy kịch hơn. Nếu bạn cho rằng gan của bạn không bình thường thì phải ngay lập tức loại khỏi khẩu phần ăn thịt và mỡ, nhưng điều này cũng chưa đủ, bạn còn phải loại bỏ đường và gluxit. Hay nói một cách khác bạn cần phải ăn chúng ở dạng tự nhiên, trong hoa quả và rau xanh. Chất đạm mà cơ thể bạn cần bạn có thể nhận đủ từ lạc, vừng và đậu. Không khó khăn để kết luận rằng tình trạng cơ thể của bạn là một trong những biểu hiện của sự ngấm độc. Nếu bạn cảm thấy sinh lực của bạn đang có vấn đề và bạn khó khắc phục được nó thì hãy nhịn ăn từ 36 giờ đến 48 giờ, đừng uống gì ngoài nước sạch (tôi thấy tốt hơn cả là nước cất, điều này sẽ nói cụ thể ở phần sau).

Bạn sẽ cảm thấy rất thèm ăn, nhưng đây chỉ là thói quen của cơ thể nhận món ăn vào giờ nhất định. Cho phép tôi được nhắc lại lần nữa : xác thịt là ngu ngốc, nó có rất nhiều thèm muốn, nhưng bạn phải là người chủ, lý trí của bạn phải kiểm tra được thân thể bạn. Nhịn ăn đòi hỏi một sự quyết tâm cao và sức mạnh của ý chí, đây là cuộc đấu tranh giữa lý trí và thể xác. Hãy ở xa nguồn thức ăn và mùi thơm của thức ăn, hãy làm những công việc yêu thích hay thưởng thức thiên

nhiên, ngồi thiền … Tôi nhớ rất rõ 4 ngày nhịn ăn đầu tiên của tôi ở viện điều dưỡng cùa bác sĩ Roolle ở Thụy Điển. Lúc đó tôi đang đấu tranh với bệnh lao và đã ở trại điều dưỡng hơn 1 năm, bác sĩ cảnh báo rằng một sự thử thách to lớn đang chờ đợi tôi và đúng như vậy thật. Người bác sĩ tốt bụng của tôi bắt tôi phải làm thử nghiệm nước tiểu mỗi ngày, mỗi ngày tôi lấy một phần nước tiểu cẩn thận để trên giá trong phòng ngủ và theo dõi kết quả. Theo độ lạnh dần và độ lắng đọng từ nước tiểu tôi có thể nhìn thấy một lượng lớn các chất thải được lôi ra từ cơ thể của tôi. Hãy nhớ rằng người ốm không được nhịn ăn thiếu sự theo dõi của bác sĩ hoặc của người có kinh nghiệm trong việc nhịn ăn. Khi tôi kết thúc đợt nhịn, tôi phải ăn theo chế độ kiềm gồm các món ăn từ rau quả tươi và rau nấu. Khoảng 2 tuần sau khi nhịn ăn tôi cảm thấy một sự giải thoát nhẹ nhàng và một dòng sinh lực mà trước đó tôi chưa bao giờ cảm thấy. Từ đó trở đi sức khỏe và sức sống của tôi càng ngày càng tốt lên. Dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ Rolle tôi còn nhịn ăn nhiều lần. ông dạy tôi nhịn ăn trong 24 giờ, và sau 9 tháng tôi thực hiện nhịn ăn 7 rồi 14 rồi 21 ngày dưới sự chỉ huy của ông, giữa các đợt nhịn tôi ăn các món ăn có tính kiềm.

Hãy giữ cho dạ dày luôn có phản ứng kiềm.

Cần hiểu về sự nhiễm a xít và những tai họa mà nó mang theo. **Nếu như sự nhiễm a xít đó trở thành mãn**

tính thì nó sẽ dẫn đến sự thường tăng huyết áp động mạch chủ và sau đó là sự xơ cứng mạch máu. Đó là một vòng tròn khép kín : Thoạt đầu là khẩu phần ăn nhiễm a xít- sự tự nhiễm độc- huyết áp cao, mạch máu cứng- cái chết trước tuổi. Cho nên nếu vì ăn uống mà bạn bị coi là khác đời thì đừng tỏ ra lúng túng. Hãy nhớ rằng chính những sự khác đời này đã cứu bạn khỏi nghĩa địa. **Cứ để cho những người được coi là bình thường 100% đó cười, bạn sẽ là người cười cuối cùng**. Khi cảm thấy những dấu hiệu đầu tiên của sự nhiễm axit hãy chuyển các món ăn sang chế độ rau quả. Nếu như không thể giữ cho máu trung tính thì hãy để cho nó mang tính kiềm, chứ đừng cho phép nó bị nhiễm axit. Sự nguy hiểm càng ghê gớm thì nó càng khó nhận ra. Rất ít người biết được rằng : do nhiễm a xít mãn tính mà dẫn đến các sự hủy hoại sức khỏe và bệnh tật rồi cuối cùng là cái chết.

Các tinh thể của các a xít có độc tính. Hãy đứng ở ngoài đường và ngắm nhìn những người đi bộ qua lại, chân, đầu gối, đùi, cột sống và đầu của họ dường như hơi bị cứng đơ ra. Khi chuyển động các khớp xương không được cử động một cách tự do, hãy nhìn xuống chân, dường như mọi người rất khó nhấc chân lên, còn đầu gối thì dường như khó co lại, cột sống và đầu thì như khúc gỗ, toàn bộ cơ thể dường như mất đi sự mềm mại uyển chuyển. Thiên nhiên cho phép mỗi khớp của cơ thể con người một dự trữ mềm dẻo tương đối lớn, đó chính là chất bôi trơn được gọi là chất lỏng hoạt dịch. Hãy nhìn vào cậu bé 10 tuổi, để ý thấy cậu

bé cử động các khớp xương mới dễ dàng nhanh nhẹn làm sao. Tại sao vậy ? tôi biết bạn sẽ trả lời : cậu bé mới có 10 tuổi còn tôi đã ngoài 60 tuổi, tôi không thể chuyển động nhẹ nhàng như một cậu bé mới có 10 tuổi. Tại sao lại không thể? Tôi hỏi các bạn, năm tháng không làm ảnh hưởng đến khối lượng của chất lỏng hoạt dịch mà nhờ đó các khớp xương trở nên trơn tru dễ chuyển động. Chỉ có một lý do làm mất đi sự trơn tru đó là các tinh thể của các a xít có độc tính. Tuổi tác không bị nhiễm độc không phụ thuộc vào thời gian lượng dự trữ của chất hoạt dịch không hề ít đi.

Chính các tinh thể của các a xít có độc tính đã làm xi măng hóa các khớp xương của bạn. Bây giờ khi tôi viết cuốn sách này tôi đã 85 tuổi và tôi tự hào rằng : các khớp xương của tôi còn mềm dẻo hơn của rất nhiều người trẻ hơn tôi rất nhiều. Tôi thực hiện rất tốt các tư thế khó của các bài tập của yoga, đứng bằng đầu. Rất ít người trên thế giới ở tuổi tôi làm được điều đó. Không, thiên nhiên không làm xi măng hóa các khớp của tôi và tôi xin thú nhận rằng : tôi có khớp xương của câu bé lên 10.

Các tinh thể của các a xít có độc tố được hình thành trong cơ thể chúng ta như thế nào ? Trong cơ thể của chúng ta có tất cả 4 hệ thống thải các độc tố được hình thành trong cơ thể trong quá trình hoạt động sống. Chúng ta ăn, uống, thở là điều tất nhiên của thiên nhiên. Đa số mọi người đều ăn quá nhiều, ăn theo thói quen nhiều hơn là vì đói. Một thời gian dài người ta

quen nghĩ rằng cần phải ăn theo một thời gian cố định. Theo kinh nghiệm tôi biết rằng cơ thể của những người này không thể thường xuyên tiêu hóa được các thứ mà họ đã ăn.
Họ thường ăn rất nhiều, không cần biết là mình có đói hay không, họ ăn dăm bông, thịt hun, thịt nướng, trứng, bánh nóng, mứt, kẹo dẻo, khoai tây rán, bánh xốp, giò, cà phê, chè, socola … Cơ thể không đủ sinh lực để tiếp nhận và tiêu hóa những bữa sáng quá tải và thải ra ngoài những phần không cần thiết. Trong những trường hợp này các thực phẩm có độc tố lắng đọng trong cơ thể, chúng tạo thành những tinh thể và tập trung ở các khớp xương của bộ xương. Đây là một quá trình chậm chạp mà ta khó cảm thấy cho đến khi các khớp này bắt đầu làm cho ta khó chịu. Đó là kết quả của nhiều năm dài ăn uống không đúng, kết quả đó là một sự tập trung cao độ các tinh thể a xít ở các khớp xương, Và khi đó các chất no can xi này sẽ thay thế cho chất lỏng hoạt dịch, và ta bắt đầu cảm thấy đau, và các khớp xương mất đi sự lanh lợi của mình. Đối tượng đầu tiên của cuộc tấn công là đôi chân. Ở đôi chân có nhiều các khớp xương linh động nhất trong bộ xương con người. Chỉ trong một bàn chân có 26 xương cử động được. Và ở đây các tinh thể a xít tìm được cho mình những khả năng lớn, dần dần các khớp xương mất đi sự mềm dẻo, sự linh động nhường chỗ cho sự rắn lại, các khớp xương bị xi măng hóa. Từ bàn chân các tinh thể a xít độc tính đó chạy lên cao con người sẽ bị đau ở khớp gối rồi khớp đùi. Ít ai trốn

khỏi bị đau lưng, bạn hãy nhìn xem : những người trung tuổi còng đi như thế nào, bạn hãy nhìn vẻ nhăn nhó của họ khi họ đứng thẳng lưng, ngày nào ta cũng nghe họ than thở : "ôi lưng của tôi". Nhưng các tinh thể không dừng lại ở lưng, chúng chạy dọc theo xương sống, đến các xương bả vai, xương cổ, rồi cả xương khủy tay và các ngón tay. Có những người bị ngấm độc đến nỗi không thể nắm các ngón tay lại thành nắm đấm được. Tất cả họ đều cho rằng : " các khớp xương đau là do tuổi đã già rồi", đừng tin vào điều này. Nguyên nhân chính là do các tinh thể a xít độc. Người Mỹ đã uống hàng triệu viên thuốc nhằm làm giảm nhẹ nỗi đau, hàng nghìn người tìm đến các bể tắm nước khoáng nóng và các phương pháp khác nhau nhằm loại bỏ sự đau đớn. Tôi không muốn những lời khuyên của tôi cũng được tiếp thu như những liều thuốc tiếp theo cho các nỗi đau này, tôi chỉ khẳng định rằng : có một con đường để giải quyết vấn đề này: **Nhịn ăn để làm sạch cơ thể**. Khi bạn nhịn ăn từ 24h đến 36 giờ hoặc 3-10 ngày trong cơ thể bạn bắt đầu xuất hiện các sức lực làm khỏe. Tôi xin nhắc lại và nhắc lại nhiều lần rằng những lực này làm sạch và làm mới lại cơ thể của bạn. Năng lượng này sẽ luôn theo bạn, khi bạn chuyển sang nhịn ăn hoàn toàn chỉ uống nước cất thì những sức lực thường để tiêu tốn trong quá trình tiêu hóa thức ăn và thải những chất thừa ra ngoài, bây giờ thì chúng được sử dụng để làm sạch cơ thể. Cho nên nhịn ăn chính là sự làm sạch sâu sắc từ bên trong, là sự nghỉ ngơi về thể chất để làm

hồi phục lại sức sống. Tôi cho rằng bạn đã ngoài 60 và bạn ăn 3 lần một ngày không cần biết bạn có đói hay không. Và kết quả là các tinh thể a xít độc đã thấm vào các khớp. Nhịn ăn sẽ cho phép thiên nhiên và sức sống từ bên trong của cơ thể bạn phá vỡ những tinh thể đã tích tụ bao nhiêu năm.

Chuyện một người tàn phế đã trả lại cho mình cuộc sống. Tôi còn nhớ ông Evanxa. Cách đây 10 năm ông ấy đến với tôi, chân khập khiễng rất nặng. Một bác sĩ nổi tiếng ở bang Caliphoonia cho ông ta chữa bằng lý liệu pháp. Tôi cũng là nhà lý liệu pháp và có giấy phép do ủy ban y tế quốc gia bang Caliphoonia cấp. Câu chuyện về con người này giống như nhiều người Mỹ khác. Không bao giờ anh ta được dạy phải làm như thế nào với thân thể của mình, nhưng bắt anh ta ăn 3 lần một ngày và ăn tất cả những gì mà anh ta muốn. Tôi đã nhắc rất nhiều lần trong quyển sách này: thể xác là ngu ngốc, bạn có thể dậy rất sớm và ăn tất cả những gì mà bạn cho là tốt : cháo, dăm bông, trứng, khoai tây rán, bánh ngọt, cà phê…. Nhưng sớm hay muộn bạn sẽ phải ăn những hậu quả của phong cách ăn uống này. Trước tiên ta phải biết ăn những thức ăn phù hợp với cường độ lao động (độ tích cực của cơ thể). Nhưng ông Evanxa vào lúc lớn tuổi đã ăn những món ăn như thời còn trẻ khi mà ông ta lao động chân tay trong trang trại, dần dần các khớp xương của anh ta bịních đầy các tinh thể độc và bây giờ nó bắt đầu đè lên các dây thần kinh làm cho đau đớn không thể chịu được. Anh ta muốn loại khỏi nỗi đau bằng một

con đường dễ dàng, nhưng tôi nói với anh ta tất cả sự thật rằng: bao nhiêu năm anh ta sống và ăn uống không đúng, bây giờ phải đòi hỏi một chế độ ăn giàu tính kiềm và nhịn ăn để làm giảm bớt những nỗi đau đớn. Anh ta là một người có học thức và công nhận rằng lời nói của tôi có lý. Chúng tôi bắt đầu bằng nhịn ăn 3 ngày, buổi sáng anh ta ăn rau tươi, bữa trưa anh ăn xa lát, từ rau xanh và một món rau nấu, buổi chiều ăn cà rốt nạo và bắp cải nạo cùng với một món rau nấu. Chúng tôi hoàn toàn loại bỏ khỏi thịt, cá, trứng, các món sữa, các loại sản phẩm từ bột, muối. Hàng ngày anh tắm trong bể nước nóng chừng 10 phút với nhiệt độ 40 độ C, hàng ngày anh phải đi dạo bộ trong khoảng cách là 3 khu phố và cứ 3 ngày lại tăng thêm một khu phố cho đến khi anh đạt một quãng đường là 5 hải lý. Hàng tuần anh thực hiện nhịn ăn trong 36 tiếng và về sau một lần nhịn ăn 7 ngày và một lần nhịn 10 ngày. Sau một năm không ai còn nhận ra anh ta nữa, gia đình và bạn bè vô cùng ngạc nhiên trước sự biến đổi này. Các khớp xương của anh ta trở nên linh động và mặc dù đã nhiều năm anh không bơi nay lại gia nhập câu lạc bộ bơi lội và bơi một tuần 2-3 lần. Rất lâu anh không đi xe đạp, nhưng bây giờ đã đạp được nhiều hải lý và sau một năm anh thắng cuộc trong cuộc thi múa hiện đại… Sự khô đi của khớp xương đã thôi không hành hạ anh nữa, anh bắt đầu chơi piano rất thuần thục. Ngài Evanxa đã trở nên trẻ hơn tuổi rất nhiều. bệnh tật đã rời bỏ anh. Tất cả những điều này là do anh tự đạt được tôi chỉ giúp hiểu

được vấn đề, tôi không một lần động vào người anh. Tôi chỉ như một nhà lý liệu pháp, đặt ra cho anh ta một chương trình của một cách sống khỏe. Hiện nay anh nhịn ăn mỗi tuần 24-36 giờ, bốn lần trong năm vào mùa đông, xuân, thu, hạ anh thực hiện nhịn ăn 10 ngày. Sự cử động của anh trở nên chính xác và nhanh nhẹn như của một câu thanh niên 20 tuổi. Điều này tất nhiên anh không thể đạt được trong một ngày, sau một tuần hay một tháng. Để hoàn toàn lôi ra khỏi cơ thể các tinh thể a xít độc và không tích lũy thêm nó nữa đòi hỏi phải thay đổi hẳn cách sống bằng một quyết tâm và nghị lực.

Điều mà ngài Evanxa đạt được, mỗi chúng ta đều có thể đạt được. Cơ thể sẽ tự hồi phục và tự chữa bệnh và tự duy trì sức khỏe. Tất cả những gì đòi hỏi từ chúng ta là: sống theo các quy luật của thiên nhiên, và thiên nhiên sẽ ban thưởng cho chúng ta một cuộc sống đầy niềm vui.

Nhịn ăn đó chỉ là một phần chính trong chương trình loại bỏ các tinh thể a xít độc ra khỏi cơ thể. Khi bạn đã biết được cách làm sao để cứu mình khỏi sự già nua trước tuổi của các khớp xương, hãy bắt đầu ngay từ 24 giờ nhịn ăn, đừng dùng dằng nữa. Bạn sẽ thấy nó tác động lên các khớp của bạn như thế nào. Ngay bây giờ hãy quay đầu sang 2 bên bạn nghe thấy một cái gì đó giống như tiếng răng rắc. Điều đó chứng tỏ về sự có mặt của các tinh thể ở phần trên của cột sống. Chỉ nhịn ăn một- hai lần cơ thể không thể ngay lập tức tự làm sạch đươc, nhưng mỗi tuần nhịn ăn một lần, cả

năm bạn sẽ nhịn ăn 52 ngày, trong suốt thời gian này sinh lực của cơ thể có thể đủ để loại ra khỏi nó các tinh thể độc từ các khớp xương của bạn. Cứ sau mỗi đợt nhịn ăn bạn lại cảm thấy dễ dàng hơn khi cử động.Cảm giác trẻ trung và nhẹ nhàng sẽ thay thế cho sự cứng đơ.

Khoa học của nhịn ăn– sự giải thích một cách cụ thể: Nhịn ăn quen thuộc với con người và động vật từ thưở sơ khai, đối với những người nguyên thủy thì đó là cách duy nhất để chữa bệnh. Qua đi hàng trăm năm, con người vẫn nhịn ăn khi bị ốm hoặc bị thương, bởi vì bản năng tự vệ đã mách bảo anh ta. Cùng với nhịn ăn, các thảo dược được sử dụng với mục đích tăng lực và chống nhiễm trùng. Quan sát sự nhịn ăn trong hơn 50 năm nay tôi đã thấy rằng nó đã tạo lên những điều kỳ diệu. Đây không những là một phương pháp cổ nhất để đấu tranh với bệnh tật mà còn tốt nhất vì nó không có phản ứng phụ có hại. Đây là một phương pháp tự nhiên nhất để làm sạch cơ thể, bản năng bắt một cơ thể bị tổn thương nhịn ăn là bản chất của các sinh vật sống. Các động vật bị ốm hoặc bị thương bỏ ăn vì bản năng tự bảo vệ lớn hơn cái đói. Trong trường hợp này năng lượng sống (mà bình thường phải dùng để tiêu hóa thức ăn) sẽ tập trung vào nơi bị bệnh và dùng nó để loại bỏ các chất có hại, làm sạch cơ thể. Bản năng nhịn ăn mạnh đến mức nó giữ được quyền lực của mình đối với con người văn minh hiện đại.

Nhịn ăn cũ như chính thế giới này. Từ lịch sử cổ xưa chúng ta biết được rằng: từ thuở xưa các môn đồ của các tín ngưỡng phương đông đã sử dụng nghi lễ nhịn ăn, những người của nền văn hóa cổ đại cũng vậy. Nhịn ăn được thực hành không những để hồi phục lại sức khỏe và tuổi trẻ mà còn để làm sáng láng tinh thần. Nhà triết học vĩ đại Piphago đã yêu cầu các môn đồ phải nhịn ăn 40 ngày trước khi giảng cho họ những bí mật của triết học của mình. Ông cho rằng chỉ có nhịn ăn 40 ngày có thể làm sạch và chiếu sáng lý trí để có thể tiếp thu sự sâu sắc của những học vấn về những bí mật của cuộc sống.Bây giờ cũng như thời xa xưa, nhịn ăn không chỉ làm sạch cơ thể, giúp cho cơ thể lấy lại sức khỏe mà còn tác động lớn lên tinh thần của con người.

Nhịn ăn đánh thức lý trí. Tôi và các học trò của mình đã nhịn ăn một cách kiên quyết có ý thức và đã mở rộng được cánh cửa đến sự hoàn thiện tinh thần và trí tuệ. Nếu như tôi đọc một quyển sách thì nội dung của nó in sâu vào trí não tôi như tôi đang giữ nó trước mình. Tôi có một trí nhớ máy ảnh. Chỉ cần sau 3 ngày nhịn ăn bạn đã nhận thấy dường như rũ bỏ được tấm màn bao phủ lý trí. Bạn có thể suy nghĩ một cách lô gich hơn, quyết định vấn đề một cách vững vàng hơn. Những vấn đề mà trước đây cảm thấy nghiêm trọng giờ trở thành rõ ràng và đơn giản. Sau khi nhịn ăn bạn sẽ không sợ gì cả, những vấn đề mà trước đây bạn lo lắng thì giờ lý trí của bạn vượt qua một cách dễ dàng. Kết quả của chương trình nhịn ăn của bản thân tôi là

sự cân bằng bên trong của lý trí, tôi cảm thấy yên tâm hơn, bình tĩnh hơn, tôi tìm thấy sự yên tĩnh với bản thân và thế giới. Làm sạch thân thể và tâm hồn, bạn sẽ thấy mình cao hơn, sẽ trở thành một cá thể biết suy nghĩ tích cực. Trí nhớ sắc bén như lưỡi dao lam, bạn có thể nhớ các tên tuổi và chi tiết của những sự kiện xảy ra với bạn rất nhiều năm trước đây. Bạn sẽ trở nên có khả năng hơn trong việc tự trang bị kiến thức cho mình. Chính vì học thức là sự chuẩn bị đến với đời, là chính cuộc đời. Sự hoàn thiện của tinh thần và lý trí là một mục đích vĩ đại mà chúng ta, những con người cần phải đặt ra cho mình. Bằng cách đó nhịn ăn tác động lên chúng ta ttừ 3 phía- các bạn làm sạch được mình về thể xác, trí óc và tinh thần. Và kết quả cuối cùng là bạn được hưởng thụ một khả năng sống siêu phàm và một siêu sức khỏe. Trí óc của bạn sẽ giống như một miếng mút thấm, nó thấm vào trong nó mọi kiến thức và sự kiện mới. Và điều quan trọng nhất là sự bình yên và thư thái của tâm hồn sẽ làm cho cuộc sống của chúng ta trở nên tuyệt vời. Với sự giúp đỡ của nhịn ăn, bạn sẽ có được sự sáng suốt anh minh- một tố chất vĩ đại và hiếm có trong cuộc sống hiện đại.

Các trưởng giáo trong thánh kinh đã nhịn ăn. Chúng ta đã biết rằng các giáo trưởng thời kỳ kinh thánh thường xuyên nhịn ăn. Thầy Maixey, thầy Đavit và các thầy khác nhịn ăn 40 ngày. Chúng ta cũng biết: Chúa Giexu nhịn ăn 40 ngày, trước khi bắt đầu sự nghiệp truyền giáo vĩ đại của cuộc đời. Chúng ta đọc được

trong Kinh thánh rằng : Chúa chỉ cho các học trò của mình lên phía trước và nói với họ : 'Hãy chữa cho những người bị ốm, làm sạch những người hủi, làm sống lại người chết, đuổi quỷ dữ: các con cho cái gì thì nhận được cái đó''. Chúa biết rõ những nguy hiểm gì đang chờ đón những người dám mang sự thật đến cho mọi người. Cho nên Người đã dặn các học trò của mình : ' các con hãy nhìn xem ta gửi các con lên phía trước, như gửi cừu vào đàn sói cho nên các con phải sáng suốt như những con rắn và hiền lành như những con bồ câu'.

Cũng giống như thời đó bây giờ những kẻ gieo nỗi buồn và nỗi sợ hãi luôn ở xung quanh những người quyết định nhịn ăn. Tôi đã nghe nhiều người nói rằng nhịn ăn là không khoa học. Khi tôi hỏi họ đã thử nhịn bao giờ chưa, thì họ trả lời ngay : 'không bao giờ!'

Những điều ngu ngốc này duy trì nhờ truyền thuyết về sự cần thiết phải ăn để có sức lực không thì không khỏi bệnh. Thật là còn xa mới đến được chân lý. Có một số điều khó chịu vào những ngày đầu tiên khi nhịn ăn là bởi vì chúng ta là nô lệ của các thói quen. Nếu chịu được 3 ngày đầu tiên khi nhịn ăn thì những ngày tiếp theo sẽ trở thành một sự dễ chịu: Mất đi thói quen muốn ăn, những ý nghĩ về món ăn cũng đi khỏi, được bổ sung một lượng lớn năng lượng. Tất nhiên nếu bạn bị tích đầy chất độc và việc nhịn ăn sẽ lôi các chất độc đó ra khỏi cơ thể bạn thì bạn sẽ cảm thấy một số những khó chịu, nhưng cảm giác đó không kéo dài và không gợi một sự lo lắng nào cả, điều đó chỉ có

nghĩa là **nhịn ăn** đang làm việc cho ta. Khi bạn cảm thấy khó chịu bạn hãy tự nói với mình rằng : 'đây chỉ là tạm thời, điều này sẽ qua khỏi khi các độc tố được lôi ra khỏi cơ thể ta'. Và rồi bạn sẽ nhận được một phần thưởng tuyệt diệu như thế nào sau những khó chịu đó: Mắt bạn sẽ trở nên tinh hơn, mọi cảm giác sẽ sắc bén hơn. Sau khi nhịn ăn bạn tiếp thu thức ăn một cách khác đi. Rau quả sẽ trở nên ngon hơn nhờ những cảm giác mới. Cơ thể của bạn sẽ không biết đến mệt mỏi, còn giấc ngủ thì trở nên như thời thơ ấu. Chỉ có những người thực sự nhịn ăn mới biết đánh giá chính xác và rõ ràng những lợi thế có được sau khi nhịn ăn.

Đừng làm nô lệ cho dạ dày. Đa số mọi người là nô lệ cho dạ dày của mình. Họ ăn sáng, ăn trưa, ăn tối vào một thời gian nhất định trong cả cuộc đời mình. Họ ăn không cần biết mình có đói hay không, cơ thể đáng thương của họ bị nhồi nhét một lượng thừa bứa các thức ăn và là một loại thức ăn tồi. Cho nên không có gì đáng ngạc nhiên khi chúng ta có nhiều vấn đề với sức khỏe đến như vậy. Một chuyên gia lớn về ăn uống – giáo sư Arnold Aret đã nói : 'Cuộc đời là một tấn bi kịch về ăn uống' Một câu nói của người xưa thật là đúng : ' Con người đào mồ cho mình bằng dao ăn và dĩa'. Rất nhiều người không cho dạ dày của mình được nghỉ ngơi. Họ thường xuyên làm quá tải hệ thống lọc, thải và hệ thống tiêu hóa của mình bằng một sự dư thừa thức ăn. Sự quá tải đó cuối cùng làm cho các cơ quan này mất hết sự cân bằng và rồi cả cơ thể bị hỏng. Sau khi nhịn ăn bạn sẽ phát hiện ra rằng :

bạn không cần một lượng thức ăn như bạn vẫn quen ăn. Nhịn ăn làm cho dung lượng của dạ dày bé đi, và bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn, trông bạn cũng trẻ hơn, mặc dù bạn ăn ít đi một nửa so với trước đây. Tôi là một người vận động thể lực tích cực, tôi đòi hỏi ở mình một cường độ lao động lớn, nhung tôi chỉ ăn 2 lần một ngày và ăn rất nhẹ, tôi không bao giờ ăn thêm một thứ gì giữa các bữa ăn. Ăn thêm cũng như việc bắt buộc phải ăn đã bị loại ra khỏi cuộc đời tôi. Trong nhiều năm tôi thực hiện nhịn ăn 24 giờ trong một tuần, và 7-10 ngày nhịn ăn 3-4 lần trong một năm. Sau khi nhịn ăn, bạn sẽ thấy mắt bạn trong sáng như thế nào và sắc mặt bạn thay đổi như thế nào. Bạn sẽ có được một năng lượng sống mới, bởi vì bạn đã bỏ đi được một gánh nặng trong máu và trong các cơ quan bên trong của mình.

Hãy đặt kế hoạch cho chương trình nhịn ăn của bạn ngay từ hôm nay. Nếu bạn muốn đạt được tất cả những điều trên, bạn hãy cứng rắn và kiên trì hãy hoạch định cho mình một chương trình nhịn ăn và thực hiện chúng một cách nghiêm khắc. Có lẽ là không nên nói với mọi người rằng bạn đang chuẩn bị nhịn ăn, bởi vì một người không hiểu biết thường không biết gì về lĩnh vực này và sẽ không đánh giá đúng việc làm của bạn.Tôi không bao giờ bàn luận về chương trình nhịn ăn của mình với những người không có một khái niệm gì về những điều kỳ diệu và những ưu thế của việc nhịn ăn. Việc gì tôi phải chia sẻ với những người mà đối với họ việc bỏ qua một vài

bữa ăn thì sẽ mệt mỏi đến chết đi được. Cho nên hãy đủ trí khôn để không thông báo kể cả với người trong gia đình mình là mình sẽ nhịn ăn, bởi vì bạn sẽ chỉ nhận được những lời khuyên bất lợi. Rất nhiều lần trong ngày nhịn ăn trong tuần tôi vẫn làm việc bình thường. Tôi giảng bài và hoàn toàn không nhận ra là mình đang đói. Nhịn ăn là một điều rất riêng tư, là việc riêng của bạn chứ không phải là của người thân hay bạn bè của bạn. Nếu bạn đã vững tin vào lẽ phải của mình thì đó là tất cả những gì cần thiết. Hãy thử điều kỳ diệu của thiên nhiên, sức làm sạch, làm mới và làm trẻ lại của thiên nhiên đối với cơ thể của chúng ta.

Lý trí cần phải điều khiển thân thể của bạn nếu như bạn muốn nhịn ăn một cách có hiệu quả. Bạn hãy nhớ điều tôi đã nói: thể xác là ngu dốt, nó không có lý trí và ý chí. **Nếu như sau khi đọc quyển sách này bạn tin rằng chương trình nhịn ăn sẽ cho cuộc đời bạn một chất lượng mới thì có nghĩa là lý trí của bạn đã có thể thống trị được thể xác của bạn**. Lý trí của bạn phải mạnh mẽ hơn ý muốn của thể xác với thói quen thường xuyên nhận món ăn vào những thời gian nhất định. Một người phàm tục vừa tỉnh dậy là không chậm trễ phải ăn sáng ngay. Dạ dày là vị chỉ huy, lý trí phải làm theo ý muốn của dạ dày, và kết quả là tạo ra một phản xạ có điều kiện: dạ dày luôn chờ đợi bữa sáng. Đối với tôi bữa sáng là không cần thiết. Cơ thể được nghỉ ngơi suốt cả đêm, nó không bị mất đi năng lượng. Tại sao ta lại đeo gánh nặng cho nó sau một

thời gian nghỉ ngơi dài như vậy bằng một bữa sáng nặng nề ? Cho nên tôi xin nhắc lại : " bạn cần phải tiêu hóa thức ăn bằng hoạt động tích cực của cơ thể". Một nguyên nhân khác khiến tôi đấu tranh vì cuộc sống không cần bữa sáng là vì bữa sáng làm mất đi số năng lượng mà ta tích lũy được suốt đêm.

Buổi sáng năng lượng thể lực, trí óc và tinh thần của bạn cần phải ở mức độ cao nhất. Chính năng lượng này đã giúp bạn có khả năng làm tốt một lượng lớn công việc trí óc và chân tay.

Tôi đã chứng minh cho các học sinh và các sinh viên rằng : tốt hơn hết là hãy làm việc vào buổi sáng khi dạ dày đói. Đa số các sinh viên ăn bữa tối rất no và sau đó lại còn ngồi học. Điều gì sẽ xảy ra ? họ phải cố gắng hết sức mình để tập trung sức lực cho việc học. Chắc chắn rằng sau một bữa ăn no, não không không thể làm việc có hiệu quả được. Hãy để cho những sinh viên này một đêm nghỉ ngơi tốt và hãy để cho họ ăn sáng sau khi ngủ dậy 2-3 giờ họ sẽ trở thành các thiên tài. Tôi đã nói điều này cho hàng nghìn sinh viên trong đó có các sinh viên là họa sĩ, nhạc sĩ, điêu khắc, nhà văn.

Bây giờ bạn đã hiểu tại sao tôi lại chống lại bữa sáng quá nặng. Nó đòi hỏi phải một lượng lớn năng lượng để tiêu hóa nó. Não trở nên sao nhãng,nó làm cho con người căng thẳng bởi vì năng lực thần kinh phải tiêu hao vào mục đính thấp kém.

Chúng ta hãy nhìn lại vấn đề này từ một quan điểm khác. Qua rất nhiều năm con người bị bắt buộc tin

rằng : " bữa sáng – là bữa quan trọng nhất, nó cho sức lực và năng lượng để hoàn thành một công việc nặng nề của buổi sáng, không quan trọng nó là công việc trí óc hay chân tay". Tất cả những điều này hoàn toàn nhầm lẫn và không được chứng minh bằng các chứng cứ khoa học. Sau mỗi một bữa ăn sáng no nê bạn đã hình thành một phản xạ tự nhiên là cảm thấy hài lòng vì cảm giác no đủ, nhưng bạn không cảm thấy được bù thêm sức lực. Phải qua đi hơn một tiếng để cho những thức ăn này được tiêu hóa và cho bạn một năng lượng từ đó. Quá trình hấp thụ thức ăn rất phức tạp, mỗi một thành phần của bữa sáng phải được chế biến, làm tan rã ra thành những thành phần hóa học nhỏ nhất để các tế bào có thể tiếp nhận.

Hãy tạo ra cảm giác muốn ăn bằng hoạt động thể lực. Và thế là bạn đã thấy rằng ăn uống chỉ là việc của thói quen và quy tắc. Tôi không ăn sáng đã 50 năm. Tôi dậy sớm vào buổi sáng sớm nếu như tôi ở nhà của mình, ở Hôlyut tôi ngồi vào xe và lái xe đến công viên Gripphit ở trên núi, sau một vài giờ tôi leo lên đỉnh Maunt-Holyut và chạy xuống dưới. Nếu như tôi sống ở bên bờ Xanta-Monikam tôi thường chạy theo bãi biển. Tắm ở đại dương quanh năm, còn nếu ở những nơi khác tôi thường đi dạo hoặc đi xe đạp. Sau một vài giờ dành cho các bài tập tích cực, tôi trở về nhà và thực hiện các công việc sáng tạo của mình, tôi đặt kế hoạch cho các bài giảng, viết các bài báo cho các tạp chí về vấn đề sức khỏe, viết sách. Khoảng 11 giờ tôi ăn một ít trái cây và gần 12 giờ lần đầu tiên trong

ngày tôi tiếp nhận món ăn. Tôi bắt đầu bằng món xa lát tươi mà thứ chính là bắp cải và cà rốt, và tôi cho thêm các món phụ là các loại rau tươi khác như cà chua, rau thơm, đỗ, rau cải, chanh,… và một nửa quả bơ. Tôi ăn một thứ quả đỏ nấu chín : thí dụ như cà rốt, cà chua, hay một món rau nấu chín như bắp cải,rau cải xanh hoặc một loại rau có chứa nhiều đạm … Tất nhiên là tôi thích các loại lạc và các loại hạt như hạt hướng dương hay hạt bí. Tôi đã hoạt động thể lực và bây giờ cơ thể tôi sẵn sàng tiết ra các dịch tiêu hóa để tiêu các món ăn tự nhiên và lấy ra từ chúng nhiều năng lượng. Những món ăn của tự nhiên sao mà ngon vậy. Các dịch tiêu hóa làm việc thật là tuyệt vời, và ruột làm nhiệm vụ thải thức ăn hoàn toàn phù hợp với lượng thức ăn đã ăn. Chương trình này của tôi gồm 12 lần trong một tuần không làm cho tôi bị quá tải và không làm mất năng lượng của tôi. Nhờ chương trình này tôi làm cho ruột của mình làm việc một cách chính xác.

Duy nhất có một thứ tôi cho phép mình ăn giữa các bữa ăn của mình là một quả táo hay một vài thanh dứa. Khi có dưa bở và vào lúc trời nóng tôi rất thích ăn một vài miếng dưa bở.

Đa số mọi người thường hay đau ốm hoặc gần như đau ốm, tôi cho rằng vì họ phải tiêu hóa một lượng thức ăn thừa mà họ đã nuốt chúng.

Ăn uống đã trở thành một môn thể thao ở nước Mỹ, đó là nguyên nhân làm cho 65-70% dân số Mỹ có khối lượng thừa. Người ta thường xuyên ăn uống, họ

ăn cả khi những món ăn trước đó chưa được hấp thụ hết. Không có gì đáng ngạc nhiên kho họ thường xuyên phàn nàn về sự mệt mỏi. Thậm chí một người khỏe mạnh nhất thì cuối cùng cũng phải mất đi sức sống của mình vì thường xuyên ăn quá sức, và năng lượng đó không còn đủ để lôi những chất thừa ra khỏi cơ thể. Hãy duy trì sự sạch sẽ trong cơ thể của bạn. Trong bệnh tật và sự già đi trước tuổi không có gì là bí mật cả, bạn bị trừng phạt nhờ sự giúp đỡ của những thói quen xấu. Nếu bạn quen tích lũy thức ăn trong hệ thống tiêu hóa đã quá tải của mình mà nó không thể hấp thụ thêm được nữa thì lượng thức ăn thừa đó chỉ có thể đầu độc hàng triệu tế bào của bạn. Bạn ốm yếu, già đi trước tuổi bởi vì bạn không tập thói quen duy trì sự sạch sẽ trong cơ thể mình. **Bí mật của sự sống lâu và khỏe mạnh có thể hình thành trong các từ: "Hãy làm sạch cơ thể",** hãy khắc sâu những từ này vào óc mình, nhắc lại chúng một lần và nhiều lần nữa. **Nhịn ăn – đây là biện pháp duy nhất để làm sạch cơ** của **thể và làm trẻ lại bởi vì đây là con đường duy nhất thiên nhiên**. Không ai có thể làm điều này thay cho bạn, đây là việc riêng của bạn, nó chẳng đáng giá gì ngoài sức mạnh của ý chí. Hãy nhớ rằng : cuộc sống – đó là sự sống được nhờ thích nghi, mà nhịn ăn chính là phương tiện để sống còn, phương tiện để tự bảo vệ. Bạn đã sẵn sàng nhịn ăn chưa ? Nếu như bạn hoàn toàn tin tưởng rằng nhịn ăn sẽ có lợi cho bạn thì có nghĩa là bạn đã sẵn sàng. Hãy nhớ rằng : nếu như ý thức và tiềm thức của bạn nắm vững được tư

tưởng : Nhịn ăn để làm sạch thì có nghĩa là bạn sẽ thành công. Chính vì bằng cách đó bạn đã khiến cho mỗi một tế bào tin rằng nhịn ăn sẽ dẫn bạn đến một tâm trạng khỏe mạnh. Trong trường hợp này mỗi một tế bào của bạn sẽ sẵn sàng nhận sự chỉ huy của bạn.

Hãy bắt đầu bằng nhịn ăn 24 giờ chỉ dùng nước cất (nước mưa) trong 24 giờ này bạn không được ăn gì ngoài nước cất, nếu bạn ăn dù là rau quả thì đây chỉ là chế độ ăn kiêng bằng rau quả. Nếu như bạn uống nước quả hay nước rau thì đây không phải là nhịn ăn hoàn toàn. Tôi muốn bạn hiểu rằng : nhịn ăn đấy là sự vắng mặt bất cứ thứ gì trong dạ dày, ngoài nước cất, bạn có thể nhịn ăn từ bữa trưa đến bữa trưa hoặc từ bữa tối đến bữa tối sao cho không ăn gì 24 giờ đồng hồ. Nếu bạn quen sử dụng chất gây nghiện như cà phê, rượu, bia, trà … thì việc sử dụng chúng sẽ có thể dẫn đến những phản ứng phụ như đau đầu. Hãy nhớ rằng sự nhịn ăn có thể giúp bạn bỏ được các thói quen xấu sử dụng chất kích thích, bởi vì trong vòng 24 tiếng nhịn ăn chỉ uống nước cất bạn sẽ đưa ra khỏi cơ thể qua các cơ quan bài tiết tất cả các chất cặn bã độc hại mà bạn đã tích tụ trong mình. Trong thời gian 24 giờ nhịn ăn đa số mọi người tiếp tục sống cuộc sống đời thường của mình là làm các công việc hàng ngày, mặc dù họ cảm thấy một vài điều khó chịu, đôi khi dạ dày không yên. Nhưng tất cả sẽ qua đi một cách yên bình và thành công nếu bạn để cho lý trí của mình chiến thắng thể xác. Bởi vì chính não phải chỉ huy dạ dày chứ không phải là ngược lại.

Có 3 thói quen cần thiết giúp bạn đạt được bất cứ điều gì bạn muốn trong bất cứ hoàn cảnh nào : đó là thói quen lao động, thói quen sức khỏe và thói quen học tập, nếu bạn có 3 thói quen này và người bạn yêu cũng có thói quen đó thì bạn sẽ hạnh phúc mãi mãi, người bạn yêu cũng vậy. Elbert Khabarđ)

Tại sao tôi chỉ uống nước cất ? Trong quyển sách này khi tôi nói về nhịn ăn tôi luôn nhấn mạnh : Đừng ăn bất cứ thứ gì, thậm chí cả nước rau quả và chỉ uống mỗi nước cất, nước cất đó là thứ nước sạch nhất. Nếu như bạn uống nước mưa hay nước tuyết tan thì đó là thứ nước không có một tí khoáng chất nào. Nếu bạn uống nước rau quả thì có nghĩa là bạn nước cất cùng với những chất dinh dưỡng hòa tan trong đó như đường thiên nhiên, khoáng chất, vitamin. Nếu như bạn uống nước sạch từ ao, hồ, sông thì xin nhớ cho rằng đó không phải là nước được chưng cất, nó chứa các chất khoáng được hòa tan trong nó. Đôi khi nước đó được gọi là nước cứng vì nó chứa một nồng độ cao các khoáng chất vô cơ. Còn bây giờ xin cho phép tôi giảng một bài học nhỏ về hóa học. Có hai loại vật chất: chất vô cơ và chất hữu cơ. Chất vô cơ là chất liệu trơ, điều đó có nghĩa là chúng không được các tế bào sống hấp thụ, cơ thể của chúng ta được tạo ra từ 16 nguyên tố xuất phát từ các cơ thể sống hoặc đã sống. Quả táo hay một thứ quả khác hay rau mà ta ăn là một trong những chất mà ta gọi là hữu cơ. Chúng có một cuộc sống cho đến khi ta ngắt chúng xuống từ cây. Các món ăn có nguồn gốc động vật cũng thế :

thịt, cá, sữa, trứng, pho mát… Các chất hữu cơ cần thiết có tính sống còn để duy trì cuộc sống và sức khỏe của con người. Nếu chúng ta bị rơi vào một hòn đảo không có sự sống, ở đó không có một cái gì mọc được thì có nghĩa là ta đã bị án tử hình. Bởi vì thậm chí đất dưới chân chúng ta có chứa 16 nguyên tố đó thì cơ thể chúng ta cũng không thể hấp thụ được chúng từ đất. Không một người nào có thể lấy được chất dinh dưỡng từ đất.Rất nhiều năm trước đây tôi có mặt tại Trung Quốc vào thời kỳ đói do hạn hán, tôi được nhìn thấy những người bất hạnh đã ăn đất để hi vọng đẩy lùi đi cái đói, nhưng họ đã chết, những cái chết đáng sợ, bởi vì các chất vô cơ từ đất không thể nuôi họ sống. Đã nhiều năm tôi được nghe nói về nguồn nước nào đó giàu chất khoáng. Điều đó có nghĩa là gì ? Chính bởi vì các chất vô cơ chỉ là một gánh nặng cho cơ thể chúng ta, chúng có tính trơ và là nguyên nhân tạo ra sỏi ở trong thận và trong bọng đái và các tinh thể a xít ở trong các mạch máu và các khớp xương và các phần khác của cơ thể. Tôi lớn lên ở vùng mà nước rất cứng. Chúng chứa đầy các chất vô cơ như natri, sắt, can xi. Rất nhiều các người thân của tôi chết vì bệnh sỏi thận. Tất cả họ đều già trước tuổi vì các chất vô cơ đóng cứng trong các thành mạch và dẫn đến cái chết trước tuổi. Một người chú của tôi bị chết ở bệnh viện năm 48 tuổi. Sau khi mổ xác, các bác sĩ nói rằng mạch máu của ông cứng như một cái ống làm bằng đất sét, các chất vô cơ đã chét vào thành mạch đến mức độ vậy đó. Chắc là các bạn thường

nghe nói : “ nước cất là nước chết, thậm chí cá cũng không thể sống được trong đó”. Tất nhiên cá không thể sống lâu trong nước sạch như nước cất bởi vì chúng cần những sinh vật sống có trong ao hồ.

Chúng ta hãy nhìn vấn đề từ khía cạnh khác. Giả sử bạn cùng các hành khách đang có mặt trên một tàu biển lớn giữa biển, hay cho rằng tàu bị bão đánh chìm, và bạn và một số người nữa phải ở trên thuyền cứu nạn rất nhiều ngày giữa biển. Nguồn nước uống duy nhất lúc này là nước mưa. Rõ ràng bạn không thể nói : “ nước mưa là nước cất, mà nước cất là nước chết, tôi sẽ không uống nó đâu”, tất nhiên là bạn sẽ uống nó và trở thành một trong muôn triệu người trên thế giới uống nước mưa. Rất nhiều người chỉ uông nước mưa, ở các đảo Bermut, đất tồi đến mức nước không đọng lại trong đất và các mái nhà đều được xây dựng sao cho có thể hứng được nước mưa để chứa vào bể dự trữ. Nhiều năm trước đây tôi đã cùng với người bạn Dulac Pherbenkc đã quá cố của mình đi du lịch nhiều tháng ở các bán đảo Polinedi, chúng tôi đã nhìn thấy những người bản xứ khỏe mạnh và đẹp đẽ, họ không bao giờ uống thứ nước gì ngoài nước mưa, bởi vì đảo của họ bị bao quanh bởi biển Thái Bình Dương. Các đảo nằm trên vùng san hô tổ ong nên không giữ được nước, mà nước biển thì không thể uống được nên những người bản xứ chỉ có thể uống nước mưa hoặc nước quả dừa tươi. Tôi chưa bao giờ nhìn thấy những người đàn ông và đàn bà đẹp như vậy. Trên con tàu của chúng tôi có một số bác sĩ họ đã khám cho những

người dân già nhất. Một bác sĩ tim mạch đã nói với tôi rằng: ông chưa bao giờ thấy được những người già khỏe mạnh như vậy. Hãy biết rằng tôi nói về những người già đứng tuổi, nhưng chính họ không biết được tuổi của mình, trong ngôn từ của họ không có những từ đó, họ không bao giờ kỷ niệm ngày sinh vì rất ít thay đổi qua năm tháng. Những người già này nhảy múa những vũ điệu nồng nhiệt không tồi hơn những người trẻ tuổi.

Tôi cũng từng thực hiện một cuộc khảo sát ở vùng núi Ma rốc xa xôi. Và ở đó tôi đã nhìn thấy những con người khỏe mạnh sống giữa sa mạc, họ chỉ uống nước mưa. Trong các hiệu thuốc trên toàn thế giới bất cứ thứ thuốc nào cũng được chế tao bằng nước cất.Chắc là nước cất rửa các chất vô cơ ra khỏi cơ thể con người. Nó không phải là nước chết mà là thứ nước sạch nhất mà con người có thể uống.

Nước cất giúp hòa tan các độc tố đã tích tụ trong cơ thể con người văn minh hiện đại. Nó đi qua thận, không để lại ở đó những cặn bã của chất vô cơ. Đó là nước mềm, hãy gội đầu mình bằng nước cất bạn sẽ hiểu ra điều này. Nước trên trái đất được làm sạch bằng một vòng khép kín : Mặt trời làm nước bốc hơi thành mây, mây tụ lại và trở thành mưa-nước sạch nhất-một trong những điều kỳ diệu của thiên nhiên.

Trước đây 50 năm tôi đã tiên đoán : Sẽ đến ngày con người cần nước sạch đến nỗi phải xây dựng những trạm khử nước mặn lớn để biến nước biển thành nước sạch để đáp ứng nhu cầu chung. Tôi đã sống đến thời

kỳ mà điều tiên đoán của mình thành sự thật. Ở căn cứ quân sự của Mỹ ở Guantama ở Cuba, các quân nhân đều sử dụng nước cất từ nước biển được khử muối. Trong hàng ngàn ngôi nhà có các máy làm mềm nước dùng cho các sinh hoạt bởi vì nước cứng làm cho da trẻ em và tay người lớn khi giặt giũ rất khô. Nhưng không nên uống nước từ các máy làm mềm nước. Theo tôi đây không phải là phương án tốt nhất. Hãy thử uống nước cất trong cả năm và bạn sẽ không thích uống một thứ nước nào nữa cả. Trong thời gian nhịn ăn hãy chỉ uống nước cất.

Cần phải nhịn ăn bao lâu ? Đối với những người bắt đầu: không nên nhịn ăn dài ngày ngay, cụ thể là hơn 10 ngày, và trong thời gian nhịn ăn lâu phải có sự theo dõi của bác sĩ hoặc một người đã có kinh nghiệm nhịn ăn lâu năm.

Nhịn ăn là một phương tiện làm sạch tốt nhất của cơ thể, và nó phải diễn ra một cách khoa học. Theo tôi 60-70% những người cho là khỏe và 85-95% số người đau ốm có thể bị chết nếu định nhịn ăn 21-35 ngày nhằm loại khỏi cơ thể những chất độc hại đã tích tụ trong cơ thể mình. Nhịn ăn dài ngày cần phải dưới sự theo dõi các chuyên viên bởi vì chỉ có chuyên viên mới xác định được lúc nào nên ngừng nhịn. Chuyên viên sẽ theo dõi thận của chúng ta loại bỏ khỏi các độc tố như thế nào. Mỗi ngày cần phân tích nước tiểu vài lần nếu thấy độc tố được thải ra nhiều đến nỗi làm cho thận bị quá tải thì phải ngừng ngay việc nhịn ăn.

Thậm chí người chuyên viên có kinh nghiệm cao nhất cũng không thể nói bạn phải nhịn ăn 30-40 ngày được. Tôi thường xuyên theo dõi những người muốn nhịn ăn dài ngày mà tôi cho thời hạn là 21-25 ngày nhưng đến ngày thứ 6 thì độc tố ra nhiều đến nỗi phải ngừng ngay trước thời hạn. Sau đó chuyển sang chế độ ăn tự nhiên và sau một số tuần lại tiếp tục nhịn ăn. Nhưng nếu như độc tố lại được thải ra quá nhiều thì lại phải ngừng ngay. Tôi thường nghe những người không có kinh nghiệm nói : "càng nhịn ăn lâu thì sự làm sạch bên trong càng diễn ra tốt". Tôi hoàn toàn không tin vào điều đó, bởi vì con người của thời đại văn minh rất yếu**. Không có một tạo hóa nào của thiên nhiên lại tự dễu cợt mình một cách độc ác như vầy đối với các quy luật của thiên nhiên trong ăn uống như con người do không kìm được được thói phàm ăn uống**. Tôi muốn nhấn mạnh rằng : con người không thể bước qua các quy luật của thiên nhiên, cố gắng phá vỡ các quy luật tự nhiên, anh ta đã phá hủy chính mình. Anh ta có thể phá vỡ được quy luật lực hút của trái đất ? anh ta có thể nhảy từ nhà 5 tầng và không bị gẫy xương không? Tất nhiên là không. Thế thì đối với các quy luật của thiên nhiên về ăn uống cũng như vậy. Vâng, người ta có thể nhét vào đầu ta rằng có thể ăn được các món ăn qua chế biến, các món ăn không có sức sống hay là đã chết. Chính vì **con người rất dễ tin vào những sự tuyên truyền quảng cáo, đặc biệt khi** chúng liên quan đến các vấn đề về sức khỏe và **sống lâu**. Ai đã trả nhiều tiền cho các bác sĩ các y tá,

bệnh viện, các phẫu thuật, và thuốc thang ?- Chúng ta! Ai là người trả nhiều tiền hơn bất cứ một dân tộc nào trên thế giới để bảo hiểm cho cuộc sống của mình ? - Chúng ta! Ai đã sáng lập ra số lớn các quỹ nhằm đấu tranh với bệnh tật, những quỹ mà dân tộc ta đã chán ớn ?- Chúng ta! Ai đã xây dựng số nhà nghỉ, phòng khám, viện điều dưỡng nhiều nhất trên thế giới ? - Chúng ta! Ai đã trả tiền nhiều hơn cả cho các tạp chí, báo, ti vi, radio … để tuyên truyền cho các thuốc chữa bệnh khác nhau ?- Chúng ta! Ai đã dùng một lượng cực kỳ lớn acpirin và các loại thuốc giảm đau khác ? - Chúng ta! Chúng ta đã làm ra cả thuốc acpirin dành cho trẻ em vì ngay cả chúng cũng cần phải dùng các loại phương tiện giảm đau. Theo quan điểm của tôi : acpirin dù ở hình thức nào, trạng thái nào, riêng rẽ hay kết hợp với các nguyên tố khác đều là loại thuốc tiềm tàng nguy hiểm và những người thường xuyên sử dụng nó chịu một sự mạo hiểm rất lớn.

Còn một nguyên nhân nữa khiến tôi phản đối sự nhịn ăn nhiều ngày không có sự theo dõi của chuyên viên. Một người trung bình thường bị nhiễm độc không chỉ từ chế độ ăn uống không đúng, do thở hít không khí không trong lành, và dùng nước có nhiều chất thải hóa học và muối mà còn do số lượng lớn thuốc tân dược mà anh ta đã dùng trong cả một quá trình dài còn đọng lại trong các tế bào của cơ thể anh ta. Chính vì vậy nhịn ăn dài ngày về lý thuyết là tốt nhưng trên thực tế là rất nguy hiểm. Theo kinh nghiệm của tôi, tôi đã đạt những thành công lớn trong các dịp nhịn ăn ngắn, mặc

dù tôi cũng đã biết đến những cuộc nhịn ăn dài ngày thành công. Khi nhịn ăn 24-36 tiếng trong tuần tôi đã đạt được sự làm sạch cơ thể. Đồng thời việc không ăn sáng hàng ngày cũng giúp tôi rất nhiều (trừ khi ăn các loại quả tươi thì tôi cho đó không phải là thức ăn mà thứ tăng lực). Tuân thủ chế độ ăn uống theo tự nhiên, khi con người muốn có một khả năng sống khỏe và sống lâu, anh ta có thể sau vài tháng chuẩn bị cho mình nhịn ăn 3-4 ngày. Sau 4 tháng đã nhịn ăn mỗi tuần 24-36 giờ con người có thể chuyển sang kỳ nhịn ăn 7 ngày. Vào lúc này một lượng lớn các chất độc đã được thải ra khỏi cơ thể. Sau 6 tháng làm sạch cơ thể thì việc nhịn ăn 7 ngày có thể là tương đối đơn giản. Kỳ nhịn ăn 7 ngày đầu tiên cho chúng ta một kết quả diệu kỳ, bởi vì hiệu quả của việc làm sạch cơ thể hoàn toàn làm ta kinh ngạc. Và sau một số tháng nữa con người sẽ sẵn sàng tiến đến cuộc nhịn ăn 10 ngày và điều này lại dẫn đến sự làm sạch từng tế bào một cách tuyệt diệu hơn.

Kinh nghiệm nhịn ăn : Tuân thủ một chương trình chặt chẽ và đầy lý trí để làm sạch bên trong bạn sẽ tràn đầy một niềm vui mới rằng nhịn ăn đã trở thành một phần không thể thiếu của cuộc đời bạn. Hàng ngày quan sát sự đổi mới từ bên trong của cơ thể mình, trong tâm hồn mình , bạn sẽ hài lòng rằng mình đã có một cuộc sống đúng mà từng ngày càng làm cho bạn trở nên hoàn thiện hơn.

Cần nhịn ăn trong bao lâu ? Đa số con người đánh mất một phần lớn thời gian của cuộc sống ngắn ngủi để

phá hủy chính bản thân mình, nhưng rõ ràng là cần phải sống theo cách khác. Bởi vì mọi vật đều tuân theo quy luật bù trừ : bạn sẽ được phần thưởng đúng như công sức bạn bỏ ra. Theo tôi bất cứ sự cố gắng nào bỏ ra để đạt được cuộc sống khỏe và sống lâu đều là một sự cố gắng có đền bù xứng đáng. Cuộc đời tôi chính là một ví dụ : tôi đã tìm được thứ mà tôi đã đi tìm.

Bạn càng thường xuyên nhịn ăn thì bạn càng có thể nhịn ăn được lâu hơn. Tôi không muốn hạn chế kỳ nhịn ăn của bạn là 10 ngày. Nhưng tôi khuyên không nên nhịn ăn qua 10 ngày khi bạn chưa thử nhịn ăn 6 ngày trong 3 tháng. Với kinh nghiệm đó bạn có thể thành công trong kỳ nhịn 15 ngày. Với thời hạn đó bạn làm sạch cơ thể mình một cách vĩ đại. Còn sau đó nếu bạn muốn nhịn ăn 21-30 ngày bạn đã sẽ biết được cần làm như thế nào.

Tôi tin rằng nhiều người muốn thử nhịn ăn ngắn hạn. Rất nhiều người vui vẻ nhịn ăn 24-36 giờ, và khi họ bắt đầu cảm thấy tốt hơn, tốt hơn nữa, họ sẽ thử nhịn 3 ngày bởi vì có đủ kinh nghiệm cho thời hạn này. Sau đó thì đến 7-10 ngày như các bạn đã biết. Rất nhiều các học trò của tôi đã nhịn ăn 10 ngày nhiều lần và có kết quả tốt đã chuyển sang 15 ngày, 21 ngày, 30 ngày dưới sự kiểm soát của chính mình. Càng nhiều kinh nghiệm trong nhịn ăn bạn càng khẳng định được niềm tin vào tác dụng của nó. Bạn có thể đạt được sự làm sạch cơ thể hoàn toàn khi thực hiện những cuộc nhịn ăn ngắn hạn. Xin nhớ rằng hiệu quả được tích lũy dần

dần: bạn càng hay nhịn thì cơ thể bạn càng trở nên sạch, còn giữa các cuộc nhịn bạn cần duy trì một phong cách sống khỏe phù hợp với tự nhiên.

Không có gì làm thay đổi con người hơn sự thay đổi từ xấu đến tốt hơn, tôi nhận thức được tác dụng to lớn của việc nhịn ăn và gia đình tôi cũng vậy, hàng tuần tôi nhịn ăn 24-36 giờ không bỏ qua một lần nào, ngoài ra tôi còn nhịn ăn 7-10 ngày bốn lần trong một năm. Rất nhiều năm tôi sống theo thời gian biểu này và nhiều năm tôi duy trì một trạng thái sức khỏe tốt. Tôi sống như một động cơ sống, một ngày của tôi đầy ắp những công việc. Tôi có được một sức sống tràn trề cho các công việc và các hoạt động thể thao. Tôi không bao giờ mệt mỏi và cảm thấy buồn ngủ. Tôi luôn tích cực cả về thể xác lẫn tinh thần. Tất cả các thời gian rỗi của tôi, tôi chơi cũng những người trẻ tuổi hoặc trẻ em, họ đến với tôi như đến với những người cùng tuổi, trẻ trung cà về tinh thần và thân thể. Còn đối với những người già trước tuổi thì tôi tránh xa họ, bởi vì họ tác động lên tôi một cách tiêu cực. Họ đã từ lâu cho mình là đã già và đã xong đời và thế là họ trở nên già thật. Rất nhiều người trong số họ về tinh thần đã già nua từ cách đây 30 năm và họ đi trong cuộc đời này chỉ là để tiết kiệm tiền đám ma.(!!!)

Khi cơ thể bạn được làm sạch bởi việc nhịn ăn và bạn sống một cuộc sống phù hợp với tự nhiên thì bạn sẽ thường xuyên cảm thấy mình thoải mái tuyệt vời. Bởi vì thiên nhiên tạo ra con người là để hạnh phúc, cân

bằng và được giải phóng khỏi mọi nỗi sợ hãi, căng thẳng, quá tải.

Nhịn ăn 24 giờ như thế nào ? Có thể nhịn ăn từ bữa trưa đến bữa trưa hoặc từ bữa tối đến bữa tối, không được ăn bất cứ thức ăn cứng nào thậm chí cả quả tươi và nước quả. Đó gọi là sự nhịn ăn hoàn toàn chỉ uống nước cất. Cho phép một ngoại lệ nhỏ : nếu muốn có thể cho nước cất một phần ba thìa cà phê mật ong nguyên chất, và một thìa cà phê nước chanh chúng được dùng như một sự kích thích cho sự hòa tan các chất độc và các chất nhầy để chúng được cho qua bộ phận lọc tự nhiên của cơ thể ta là quả thận. Thận đóng một vai trò quan trọng trong các kỳ nhịn ăn 24-36 giờ cũng như 7-10 ngày. Chính vì vậy mà trong khi nhịn ăn rất cần thiết phải uống nhiều nước cất. Cho nên hãy giữ nước tiểu sau khi nhịn ăn vào chỗ lạnh sau một vài tuần bạn sẽ chính mắt nhìn thấy các chất độc dưới dạng các chất nhầy và các tinh thể mà thận đã lọc qua.

Điều kỳ diệu của các cơ quan trong cơ thể. Mỗi một quả thận trong cơ thể ta có hàng triệu ống lọc đang làm việc hiệu quả, và khi cơ thể nhịn ăn, thận đã thực hiện chức năng bài tiết của mình thải độc tố rất tốt. Toàn bộ sức sống và năng lượng thần kinh làm việc không mệt mỏi vì bây giờ chúng không phải làm việc đề tiêu hóa và hấp thụ thức ăn nữa. Bạn thậm chí không thể biết được bao nhiêu sức mạnh tiềm ẩn trong cơ thể của bạn, một khi bạn cho chúng khả năng được thể hiện mình. Trong khi các độc tố còn ẩn náu trong người, bạn có thể khó chịu khi nhịn ăn. Nhưng khi sức

sống sẽ rửa sạch các chất độc ra khỏi cơ thể qua thận thì bạn sẽ cảm thấy tốt dần lên. Nhịn ăn ngắn nhiều lần sẽ giúp bạn loại khỏi mình những chất còn lại của các loại thuốc từ rất lâu đã tích lũy trong các tế bào của bạn. Cho phép tôi kể về một trường hợp của tôi từ những đợt nhịn ăn đầu tiên. Cơ thể của tôi bị axit hóa đến mức khi còn là một đứa trẻ tôi đã bị tất cả các bệnh của trẻ em : quai bị, sởi, ho gà – Bạn có thể gọi ra bất cứ bệnh nào của trẻ em thì tôi cũng bị bệnh đó. Và tất cả thời gian này tôi đều uống một số lượng lớn thuốc có tên gọi là Kalomel có chứa thủy ngân. Khi tôi phục hồi sức khỏe ở trại điều dưỡng của bác sĩ Roole ở thành phố Lodana – Thụy Điển, tôi bắt đầu quá trình nhịn ăn một cách liên tục và hệ thống, và tôi sống như thế được 5 năm. Một lần tôi đang trong thời kỳ nhịn ăn 10 ngày và đã xảy ra một điều kỳ diệu : tôi đang ở trang trại cũ của gia đình ở Virdgini, đang trong ngày thứ 7 của kỳ nhịn ăn, tôi đang bơi trên xuồng dọc sông hưởng ánh nắng và không khí trong lành, bỗng cảm thấy đau kinh khủng trong dạ dày đến mức tôi chưa bao giờ cảm thấy đau như vậy, khó khăn lắm tôi mới lên được bờ và vội vàng giải phóng dạ dày, tôi cảm thấy khoảng 1/3 chén thủy ngân từ thuốc kalomel mà tôi uống từ thời nhỏ đã được tôi đi ngoài ra. Trường hợp này đã thay đổi tình trạng thể lực của tôi một cách dứt khoát. Từ ngày đó tôi biết được rằng thế nào là một tình trạng sức khỏe tuyệt vời, sức lực của tôi được bổ sung mạnh mẽ do tuân thủ một chương trình ăn uống hợp lẽ tự nhiên, nhịn ăn và sử

dụng các sức mạnh của thiên nhiên như : không khí trong lành, ánh nắng, các bài tập, tắm nước và bơi. Tôi tin rằng trong những năm này tôi đã làm sạch được cơ thể khỏi những loại thuốc mà tôi đã uống ngày nhỏ.

Hãy luôn giữ tinh thần của mình ở mức độ cao. Tôi muốn nói để các bạn hiểu rằng : thậm chí cả khi các bạn chỉ nhịn ăn một ngày cơ thể của các bạn cũng được làm sạch, ý nghĩ về việc mình đang tạo ra một cơ thể trẻ lại không bệnh tật, không mệt mỏi sẽ giúp bạn có một tinh thần cao trong thời gian bạn nhịn ăn. Hãy đuổi khỏi mình sự thương hại bản thân cũng như các suy nghĩ sai lệch khác. Mỗi một ngày trong thời gian nhịn ăn hãy nhắc lại những điều dưới đây :

1- Trong ngày này tôi trao mình vào tay thiên nhiên, tôi xin hướng tới đấng tối cao để được làm sạch bên trong và trẻ lại.

2- Mỗi một phút nhịn ăn làm cho tôi đuổi được các chất độc ra khỏi cơ thể mình, mỗi một giờ nhịn ăn làm cho tôi trở nên hạnh phúc hơn và hạnh phúc hơn nữa

3- Cứ sau mỗi một giờ cơ thể tôi lại càng tự làm sạch mình tốt hơn.

4- Khi nhịn ăn tôi đang sử dụng phương pháp để làm sạch thể chất, tinh thần và lý trí mà những người thầy vĩ đại của nhân loại đã sử dụng trong suốt nhiều thế kỷ.

5- Trong thời gian nhịn tôi hoàn toàn kiểm soát được tâm trạng của mình. Không một cảm giác đói giả tạo nào có thể bắt tôi ngừng quá trình nhịn.

Tôi thực hiện nhịn ăn một cách tốt đẹp bởi vì tôi tin vào sức mạnh của thiên nhiên.

Nhắc lại những lời này, bạn sẽ chỉ huy từng tế bào trong cơ thể bạn. Sự điều khiển này dường như được thực hiện qua tiềm thức.Chính vì vậy tôi khuyên các bạn không nên bàn luận chương trình nhịn ăn của minh với người thân. Nhịn ăn là một việc hoàn toàn cá nhân. Khi các độc tố ra khỏi người bạn, bạn sẽ cảm thấy không phải là dễ chịu gì. Nhưng bạn cần nhắc mình : " điều này sẽ qua đi", Hãy tỏ ra bản lĩnh và kiên trì trong ý định của mình, hãy nghĩ đến kết quả tuyệt vời khi đạt được sự làm sạch cơ thể. Hãy vui mừng vì điều này, sau khi nhịn ăn 24 giờ, món ăn đầu tiên của bạn phải là món xa lát từ rau tươi mà cơ bản là cà rốt và bắp cải, có thể sử dụng thêm nước chanh hoặc nước cam như món phụ gia. Món rau này sẽ tác động đến ruột như là một cái chổi, nó làm cho các cơ của đường ruột làm việc. Sau món rau sống là một món rau nấu, có thể là món cà chua nấu, món cà chua nấu không được coi là món ăn chua nếu như không ăn cùng với các chất có nồng độ tinh bột cao. Hãy nhớ rằng: bữa ăn đầu tiên sau khi nhịn ăn không được là các món ăn từ thịt, cá, trứng, sữa, pho mát, và các món đậu, lạc … mà chỉ toàn rau tươi và rau nấu thôi. Sang bữa thứ 2 thì bạn muốn ăn gì cũng được.

Thực hiện các kỳ nhịn ăn 3-7 và 10 ngày như thế nào ? Việc nhịn ăn dài ngày từ 3 ngày trở nên đòi hỏi một thực hiện ở một điều kiện lý tưởng. Bạn cần phải tạo cho mình một khả năng nghỉ ngơi vào bất cứ lúc nào

khi cảm thấy các chất độc đang được thải ra ngoài. Vào thời kỳ này bạn có thể cảm thấy mệt và cần phải nằm. Khi nằm nghỉ cần phải thả lỏng mình và nằm yên trong khi các chất độc chưa ra khỏi cơ thể bạn. Tốt hơn hết là không đọc không xem ti vi, không nghe radio và không tiếp xúc với ai. Bạn phải ở trong phòng ngủ trong trạng thái hoàn toàn yên tĩnh cho đến khi các chất độc ra khỏi người bạn. Tôi xin nhắc lại rằng trong thời gian nhịn ăn dài bạn không được chia sẻ với mọi người về việc làm của mình, vì những suy nghĩ tiêu cực có thể làm hỏng tâm trạng tự tin của bạn, làm mờ đi ý nghĩ về điều kỳ diệu mà bạn đang chờ đợi ở việc mình làm. Chính vì vậy mà nhiều năm trước đây tôi tự xây cho mình một ngôi nhà nhỏ ở vùng núi Xanta-monhika. Tôi thường thực hiện các cuộc nhịn ăn ở nơi xa lánh này. Vào thời kỳ nhịn nếu có thể bạn hãy đi về một nơi nào đó chỉ có một mình giữa thiên nhiên thì bạn sẽ đạt được kết quả mỹ mãn. Ở đất nước ta đã mọc rất nhiều nhà dành cho những người nhịn ăn có điều kiện tuyệt vời. Nhiều học trò của tôi đã nhịn ăn vào thời kỳ nghỉ phép, họ đến một nơi nào đó yên tĩnh thuê một căn phòng nhỏ. Tất nhiên là tôi không cho rằng nhất thiết phải rời nhà của mình, bởi vì nhà của bạn chính là thành trì của bạn, nơi đó bạn cảm thấy là yên tâm hơn cả. Tất cả gia đình tôi đều thực hiện nhịn ăn và khi có ai đó trong chúng tôi nhịn thì tất cả chúng tôi đều quan tâm đặc biệt đến,chúng tôi thỏa thuận không hỏi nhau về cảm giác khi đang nhịn ăn. Việc nhịn ăn là riêng tư đến nỗi không cái gì,

không ai có thể giúp gì được cho bạn, cho nên tốt hơn hết không nên bàn luận với ai kể cả người cùng ý tưởng với bạn. **Khi bạn nhịn ăn từ 3-10 ngày là bạn đang nằm trên bàn mổ của thiên nhiên**. Thiên nhiên sẽ loại khỏi bạn tất cả những gì là thừa: các độc tố,các chất nhầy và các loại chất lạ khác. Nghỉ ngơi hoàn toàn rất cần thiết bởi vì tất cả sức sống của bạn bây giờ để dành cho việc loại bỏ chất độc để làm sạch cơ thể. Nếu bạn muốn đi dạo hoặc tắm nắng thì chỉ làm khi bạn cảm thấy là mình đủ sức, đừng tắm nắng lâu vì nó làm mệt hệ thần kinh, hoạt động thể lực cũng làm bạn nhanh mệt, đừng làm bất cứ điều gì ảnh hưởng đến năng lượng của bạn. Người nhịn càng ngủ nhiều càng tốt, nếu không ngủ được thì thả lỏng toàn thân. Thật tốt nếu được giải phóng khỏi mọi công việc hàng ngày, không nghĩ đến mọi vấn đề, hoàn toàn giải phóng mình khỏi những ý nghĩ thừa.

Đừng lo về sự làm việc của ruột trong giai đoạn này. Sau khi nhịn ruột lại thực hiện tốt chức năng của mình. Tôi không tin rằng cần phải tẩy ruột trong thời gian nhịn vì tôi cho rằng bất cứ cách làm áp lực từ bên ngoài nào đều phản tự nhiên. Điều này cũng có nghĩa với bất cứ loại thuốc làm dễ đi ngoài nào. Ruột của chúng ta có những phương tiện riêng để làm sạch và sát trùng riêng. Số thức ăn thừa còn lưu lại trong ruột ở đầu giai đoạn nhịn ăn sẽ được trung hòa trước khi kết thúc, hệ thống bài tiết của tự nhiên rất hoàn hảo nếu như ta không can thiệp vào công việc tự nhiên này. Khi bạn kết thúc đợt nhịn ăn và bắt đầu ăn các

món ăn hợp lý về khối lượng, độ ẩm, độ kết dính thì ruột của bạn sẽ hoạt động một cách tự nhiên hơn bao giờ hết vì giờ đây hơn 50% thức ăn của bạn sẽ là rau tươi và hoa quả tươi sống. Bạn cần phải ăn thật nhiều rau xanh. Không cần ăn thịt, cá từ nhiều hơn 3 lần một tuần, sự bổ sung chất đạm cần thiết có thể nhận từ lạc,vừng, rau,đậu. Sau khi nhịn ăn sẽ rất tốt nếu ăn các loại hạt mọc mầm như giá đỗ. Tôi tin tưởng tuyệt đối vào chương trình nhịn ăn của mình, nó đã chứng minh hiệu quả qua tôi, gia đình của tôi, bạn bè và hàng nghìn học trò của tôi. Chương trình đó gồm nhịn ăn hàng tuần cộng với 4 kỳ nhịn lớn vào các quý trong năm. Vào đầu mỗi năm tôi đánh dấu những ngày mà tôi sẽ nhịn 7-10 ngày. Tại sao tôi nói 7-10 ngày ? Lý do là có những lúc tôi cảm thấy chỉ nhịn 7 ngày là đủ để làm sạch hoàn toàn cơ thể mình. Tôi đã nhịn ăn nhiều năm đến mức tôi rất nhạy cảm với từng tác động nhỏ của nó lên cơ thể mình.

Tạo hóa đã cho con người ánh sáng và không khí và nước dưới bầu trời. Nhưng con người giam mình vào những góc tù túng, và tự giết mình ở đó. (Olyver Uênđel Khoolmx)

Nhờ nhịn ăn đều và các món ăn của tự nhiên tôi chịu đựng được rất tốt sự thay đổi của thời tiết, nhiệt độ môi trường. Như tôi đã nói: hiệu quả của việc nhịn ăn thường được tích lũy dần. Bạn hãy tưởng tượng khi nhịn ăn 75 ngày trong một năm tôi đã cho hệ thống tiêu hóa của mình nghỉ ngơi về mặt thể chất như thế nào. Gan, mật, hệ thống hooc môn cũng được nghỉ

ngơi, tuyến tụy sau khi nghỉ sẽ tiết ra nhiêu insulin như thế nào, dạ dày sau khi nghỉ cũng tiết ra nhiều dịch giúp cho việc tiêu hóa thức ăn tốt hơn. Trong vòm miệng cũng tiết ra nhiều nước bọt hơn. Bạn có thể cảm thấy vị ngọt trong miệng mình, hơi thở của bạn cũng trở nên sạch hơn, bạn càng nhịn ăn nhiều thì mùi hôi từ cơ thể bạn càng ít đi.

Cách đây một số năm tôi quan sát chương trình nhịn ăn của một thanh niên đến từ Niu ước. Anh ta bị một mùi rất đáng sợ thoát ra từ cơ thể, từ chân tay và cả từ lòng bàn tay. Đây là một mùi hôi thối rất kinh khủng và nguyên nhân không phải là đã lâu anh ta không tắm. Anh ta tắm nước nóng mỗi ngày 3-4 lần, sử dụng tất cả các loại nước hoa nhưng không thể át được mùi hôi khủng khiếp đó. Điều đó đã dẫn anh ta đến tình trạng mất thăng bằng bởi vì anh ta cảm thấy mình bị đuổi ra xa loài người, thêm vào đó anh ta còn bị hơi thở hôi và độc, hơi thở của anh ta có thể giết chết cả con bò. Anh dùng nước súc miệng bạc hà, nhai kẹo cao su nhưng chẳng có gì giúp anh được cả. Nói chuyện với con người này tôi biết được rằng anh bị kiệt sức vì công việc, các khó khăn trong gia đình và các vấn đề tài chính. Khi con người bị mệt mỏi quá sức, khi anh ta phải tiêu tốn quá nhiều thần kinh và sức lực thì hệ bài tiết của anh ta không thể làm việc tốt được. Tôi nói rằng : anh ta đã bỏ phí rất nhiều năm để dẫn cơ thể mình đến tình trạng đó, rằng ta cũng phải mất từng ấy năm nữa để hồi phục lại mình bằng phương pháp nhịn ăn và một chương trình sống khỏe

phù hợp với tự nhiên. Anh ta tỏ ra là một người thông minh và có suy nghĩ logich và anh ta đề nghị tôi kiểm tra quá trình làm sạch của mình. Chúng tôi bắt đầu nhịn ăn 36 tiếng và tôi dần dần tăng thêm lượng rau quả tươi vào các món ăn đầy thịt và các món ăn công nghiệp của anh ta. Tôi cho rằng giữa các món ăn trước đây và các món ăn tự nhiên cần có giai đoạn chuyển tiếp. Không nên bắt cơ thể của con người thay đổi thói quen một cách nhanh chóng mà phải dần dần. Thay vào việc ăn thịt 3 lần một ngày thì bây giờ anh ta chỉ ăn một lần một ngày. Các món ăn chế biến bằng phương pháp công nghiệp dần được thay thế bằng các món ăn của tự nhiên. Sau một thời gian tôi cho anh ta nhịn ăn 7 ngày, ba ngày đầu tiên trôi qua rất nặng nề bởi vì các chất độc tích tụ lâu năm được thải ra ngoài rất nhiều, bốn ngày liền anh ta buồn nôn rất nhiều, sang ngày thứ năm, còn sang ngày thứ tư thì toàn thân bị phủ một lớp mụn đỏ, mùi toát ra từ hơi thở và từ miệng anh ta không thể nào chịu nổi. Tôi tưởng như để đứng cạnh anh ta cần phải đeo mặt nạ chống độc. Các buổi sáng tôi đều lấy nước tiểu đầu tiên của anh ta, đóng chặt đánh dấu và làm lắng đọng bằng cách làm lạnh. Sau một vài tuần chúng trở thành một thứ nước đục thẫm, sau đợt nhịn ăn này tôi loại ra khỏi khẩu phần ăn của anh ta mọi món ăn không tự nhiên,bổ sung thêm rau quả tươi, và sau một vài tuần nữa tôi cho anh ta nhịn ăn 10 ngày. Lần này việc nhịn ăn của anh ta trở nên dễ dàng hơn rất nhiều nhưng các độc tố vẫn còn thải ra nhiều. Có thể nói đây là những

chất độc tiềm tàng được tích đọng trong các tế bào của cơ thể. Phải đòi hỏi một chương trình nhịn ăn lớn và chế độ ăn mang tính kiềm để đẩy những chất chết có thể gây những tổn thất lớn này ra khỏi chỗ của chúng. Trong thời gian giảng bài của tôi ở khắp nơi, tôi thường nghe mọi người nói : " Thưa ngài Bragg tôi rất kính trọng lý thuyết của ngài, nhưng tôi hoàn toàn khỏe mạnh", nhưng tôi biết nhiều hơn họ : một ngày nào đó những chất độc tích lũy trong các tế bào của họ sẽ ra khỏi tầm kiểm soát, và con người sẽ bị bệnh nghiêm trọng.

Vâng có rất nhiều người được nhận một sức khỏe **tốt.** Họ thường cười và xem thường các quy luật của thiên nhiên, dường như các quy luật này không liên quan gì đến họ. Nhưng hậu quả của nó nhất định sẽ đến. Tôi đã gặp rất nhiều những người khỏe mạnh, họ có thể ăn, uống mọi thứ, hút thuốc lá, không ngủ, và có thể làm việc 18 tiếng, và sau đó thì họ bị quỵ đến mức phải đi nằm viện, tôi đã nhìn thấy họ đau đớn đến mức tôi không cầm được nước mắt. Mặc dù là không nên, nhưng tôi biết rằng những người khỏe mạnh này đang chờ đón một cái chết trước tuổi. Hiểu được điều này, nên tôi chữa cho anh bạn từ Niu ước đến một cách rất cẩn thận và tôi rất hài lòng vì anh ta làm theo những chỉ dẫn của tôi rất tốt. Phải mất đúng một năm nhịn ăn và các món ăn tự nhiên mới chiến thắng được căn bệnh bướng bỉnh của anh ta, bây giờ anh ta có hơi thở sạch và khỏe. Từ cơ thể của anh ta đã không còn mùi hôi kinh khủng nữa. Anh ta đã trở thành một người

hoàn toàn khác, chiến thắng được bệnh tật bên trong, anh ta còn trẻ ra gần 20 tuổi. Bây giờ anh chàng này đã trở thanh một người trẻ tuổi, đáng yêu, khỏe mạnh lôi cuốn người khác. Anh ta trở nên tự tin và bình tâm hơn.

Đa số mọi người thường chờ đợi một điều gì đó xảy ra rồi sau đó mới hành động**.** Nhưng tôi tin rằng :

phòng bệnh còn hơn chữa bệnh.

Các bạn những người đã đọc cuốn sách này bạn không được chờ đến lúc thiên nhiên nện cho bạn một cú như một khối u trong não bởi quá trình nhiễm độc. Sẽ logich và thông minh hơn nếu biết đúng lúc cho phép cơ thể nghỉ ngơi về mặt thể lực và cho nó khả năng tự làm sạch. Hãy cho cơ thể mình khả năng loại khỏi các chất độc đang tích tụ trong nó. Bởi chính nền văn minh hiện đại thường xuyên đổ lên đầu chúng ta dòng thác chất độc.

Kết thúc việc nhịn ăn 7 ngày như thế nào ? Trong thời gian nhịn ăn 7 ngày, dạ dày và ruột của bạn co lại, cho nên khi ngừng nhịn ăn cần phải làm như sau : Đến ngày thứ 7 vào khoảng 5 giờ chiều hãy lấy 45 quả cà chua loại vừa, làm sạch vỏ và thái miếng sau đó bỏ vào nồi nước đang sôi rồi lấy ra ngay và ăn khi cảm thấy đói. Vào buổi sáng lúc 8 giờ chuẩn bị món xa lát từ cà rốt và bắp cải, nước của một nửa quả cam, sau khi ăn xalat có thể ăn một đĩa rau nấu. Sau đó có thể ăn 2 lát bánh mì khô. Như tôi đã nói : bữa ăn đầu tiên phải ăn vào buổi sáng, trong ngày muốn uống bao nhiêu nước cất cũng được, vào bữa trưa lại có thể ăn

xalat và nước cam như buổi sáng, sau xalat có thể ăn 2 món rau nấu là bắp cải, bí ngô, cà rốt hay đỗ sau đó có thể ăn 2 lát bánh mì sấy. Loại thức ăn đó hoàn toàn không chứa mỡ. Vào buổi sáng ngày hôm sau có thể ăn bất cứ món quả tươi nào : chuối, cam, bưởi, táo … có thể bổ sung thêm vài thìa mầm lúa mì cùng với một thìa mật ong. Buổi trưa có thể ăn xalat từ cà rốt, bắp cải , cần tây và một món rau nấu nóng, một mẩu bánh mì sấy, buổi chiều có thể ăn xa lát, rau diếp, cà chua và 2 món rau nấu. bắt đầu từ ngày thứ 9 có thể ăn theo thực đơn nêu ra ở cuối sách này.

Giữa kỳ nhịn ăn 7 ngày và kỳ nhịn ăn 10 ngày không có sự khác biệt lớn lắm, vào ngày thứ 10 khoảng 5 giờ chiều thì ăn cà chua và sau đó thì ăn như đã hướng dẫn ở trên. Đừng ăn quá mức mà bạn muốn, hãy nhớ rằng bạn đã sống 7-10 ngày không ăn gì vào lúc này bạn đã mất đi cảm giác thèm ăn. Cần phải có một thời gian để cho cơ thể đi từ quá trình tự đào thải chất độc sang quá trình tiêu hóa thức ăn.

Cơ thể cần 1-2 ngày để quen dần với tiếp thu thức ăn cho nên bạn đừng lo nếu như ruột chưa kịp phản ứng lại. Trong nhiều trường hợp lần đầu tiền đi ngoài thường xảy ra sau bữa ăn đầu tiên khi ngừng nhịn ăn, nhưng đây là một việc rất riêng nên chúng ta sẽ không đặt ra một tiêu chuẩn nào cho tất cả. Tôi hy vọng rằng các bạn sẽ tỏ ra nhẫn nại với tự nhiên và đừng bắt ruột của mình làm việc ngược lại với quá trình tự nhiên. Thiên nhiên đã trang bị cho ruột một hệ thống vệ sinh và khử trùng của riêng mình và hệ thống này sẽ hành

động khi cần thiết, các bạn đang ăn những món ăn kích thích nhu động ruột, nếu như bạn làm theo những chỉ dẫn của cuốn sách này thì bạn sẽ không có vấn đề gì với hệ thống bài tiết của mình.

Chương trình lý tưởng cho sự tiêu hóa tốt. Tôi sống theo một chế độ ăn uống có chứa đựng tất cả những điều cần thiết và theo một thứ tự sau : Đi ngoài vào lúc sáng sớm, chỉ cần một vài cử động vặn người là tôi có thể giải phóng hoàn toàn. Như tôi đã nói : tôi thường không ăn sáng bởi vì cho rằng không ăn sáng thì có lợi hơn cho sức khỏe. Sau khi ngủ dậy một vài giờ tôi ăn một cái gì từ quả tươi: mấy lát dứa, chuối, cam hay một vài quả đào. Khoảng một tiếng sau đó tôi ăn lần đầu tiên thường là xa lát từ rau tươi mà cơ bản là bắp cải cà rốt và rau thơm, có thêm một quả bơ mà cùng với nó sẽ kích thích rất tốt bộ máy tiêu hóa.

Tôi luôn giữ ý kiến cho rằng món ăn đầu tiên cần ăn là xalat bởi vì cho rằng chúng ta dạy cho cơ thể chỉ tiếp nhận các món ăn tự nhiên. Đa số mọi người bắt đầu ăn bằng canh, nước thịt, hay thậm chí cả bánh. Theo tôi điều này hoàn toàn không đúng, bởi vì chính rau tươi ở đầu bữa ăn sẽ kích thích để tiết ra dịch vị, chính vì rau tươi mới giàu chất kích thích tự nhiên. Cho nên tôi kiên quyết khuyên các bạn ăn món rau tươi ở đầu các bữa ăn. Sau nhiều năm ăn uống như vậy bạn sẽ cảm thấy cơ thể của bạn không muốn ăn khác đi. Điều đó có thể dẫn đến kết quả là bạn sẽ dùng 60% khẩu phần là rau và quả tươi.

Rau và quả tươi là món ăn giàu sức sống, chính món ăn mà thiên nhiên đã chuẩn bị cho chúng ta, đó là thực phẩm được nạp bằng năng lượng mặt trời.Tôi không định nói rằng khẩu phần của bạn cần phải 100% từ rau quả tươi bởi vì không nghĩ rằng con người văn minh hiện đại có thể sống như tổ tiên của anh ta cách đây 5-6 nghìn năm trước. Cho nên tôi cho rằng 60% khẩu phần rau quả tươi, 20% là chất đạm từ thịt, cá, trứng hoặc dưới dạng đạm thực vật như lạc, vừng, đậu. Men bia, mầm lúa mạch cũng có thể là một phần đạm quan trọng, 20% còn lại chia ra làm 3 phần : một phần bao gồm chất tinh bột tự nhiên từ bánh mì, gạo, đỗ, một phần đường tự nhiên có trong quả khô, mật ong, nước quả, phần cuối cùng gồm các chất mỡ không no tự nhiên như dầu hướng dương, ô liu, đậu nành, lạc và các loại dầu mỡ không no khác nữa. (Tinh bột, đường, dầu tự nhiên là món ăn có độ đậm đặc cao nên chỉ nên ăn ở liều lượng nhỏ).

+ Ăn chay và ăn thịt : Đã hơn 50 năm tôi nghiên cứu về dinh dưỡng và chính trong suốt những năm này diễn ra một cuộc tranh cãi gay gắt của những người ăn chay và những người ăn thịt. Cả hai bên đều cố gắng khẳng định quan điểm của mình bằng những luận cứ khoa học. Tôi không định tuyên truyền cho quan điểm này hay quan điểm kia. Về đề tài này đã có hàng trăm quyển sách. Về phần mình, do nhiều năm thực hiện chương trình nhịn ăn và ăn các món ăn chứa rau quả là chính, cơ thể của tôi trở nên nhạy cảm đến mức nó báo cho tôi biết một cách hoàn toàn chính xác vào thời

điểm nào thì ăn thức ăn gì. Trong suốt những năm này tôi hoàn toàn không còn thói quen ăn thịt cá. Khẩu phần của tôi gồm : rau quả tươi, lạc, hạt hướng dương, mầm hạt, men và các loại đậu đỗ. Nhưng thỉnh thoảng cơ thể lại mách bảo tôi hãy ăn một chút thịt hoặc cá hay một chút pho mát tự nhiên hay trứng tươi. Nói một cách khác trong cơ thể của tôi phát triển sự linh cảm để chọn các món ăn. Thường thì 4-5 năm tôi không hề ăn thịt , cá nhưng sau đó cơ thể gửi cho tôi một bức điện rằng cần ăn một khúc thịt hoặc cá. Giọng nói ở bên trong này giúp đỡ tôi một cách tuyệt vời. Về cơ bản tôi là người ăn chay, tôi được giáo dục ở một trang trại mà nơi đó người ta nuôi hàng nghìn con lợn và các con có sừng khác, chúng cũng được mổ giết ở ngay trang trại. Nhưng tôi cảm thấy ghê sợ việc giết súc vật. Tôi đã đi khảo sát 13 lần ở những đất nước còn cách xa nền văn minh. Tôi đã nhìn thấy những người thổ dân có sức khỏe tuyệt vời, trong khẩu phần ăn của họ có cả rau quả và thịt, cá, chim. Cho nên tôi cố gắng giữ một vị trí trung hòa trong cuộc trang cãi về việc ăn chay. Tôi cảm thấy rằng : khi làm sạch cơ thể và hoàn thiện mình thì chúng ta cũng phát triển trong mình một sự nhạy cảm cần thiết khi cảm thấy muốn ăn món này hay món kia.

Chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt đã trang bị cho cơ thể chống lại mọi sự khó khăn từ bên ngoài. Cho nên nó không dễ bị gục trước những thay đổi bất thường như nóng, lạnh, mệt mỏi. (Benđgiamin PhranKlin)

Bẩy người thầy kính yêu của tôi – Một trong những chuyên gia lớn nhất về khoa học làm sạch cơ thể và dinh dưỡng là Giôn Tilđen – Tiến sĩ y học từ Ddenvererra. Nhà khoa học lỗi lạc này đi vào lịch sử như một trong những bác sĩ lớn nhất. Phương pháp chữa bệnh của ông bao gồm nhịn ăn và dinh dưỡng cơ bản là rau quả. Ông sống hơn 90 năm và đã chữa bệnh cho đến ngày cuối của đời mình.

Còn một bác sĩ lớn nữa là chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng Giôn Kharvi Kelloc – Tiến sĩ Y học, giám đôc viện điều dưỡng nổi tiếng Botl-kric ở bang Mitrigan trong suốt 60 năm. Ông cũng là một chuyên gia trong lĩnh vực ăn chay, điều đã giúp cho nhiều người lấy lại được sức khỏe của mình.

Tôi có vinh dự được học tâp dưới sự chỉ huy của tiến sĩ Kelloc và cho đây là một sự kiện có ý nghĩa trong cuộc đời mình. Vào những năm sắp bước sang thế kỷ 20 tôi là trợ lý cho ông Berharđu Macphedđen-ông tổ sáng lập ra phong trào văn hóa thể thao. Ông Macphedd ban đâu cũng thử thực hiện ăn chay , sau đó đừng lại ở mức độ ăn tổng hợp trong đó có cả thịt và cá. Ông sống đến năm 88 tuổi.

Tôi được quan hệ với nhiều chuyên gia mà nhờ vào hệ thống chữa bệnh bằng ăn uống tự nhiên họ đã chữa được cho nhiều người khỏi bệnh. Vào đầu những năm 20 của thế kỷ 20 tôi được làm việc với tiến sĩ Xent-lui Extex- ông là người rất cẩn thận trong việc ăn thịt. Tôi đã thấy rất nhiều bệnh nhân khỏi bệnh nhờ chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt của ông. Ông là người sáng lập ra

trường phái ăn tự nhiên ở Mỹ. Ông đã sáng lập ra trường học tự nhiên ở Niu Ước và đã đào tạo ra hàng trăm nhà tự nhiên học và họ đã phổ biến học thuyết của ông khắp thế giới.

Tiến sĩ Genri LinDdlara được gọi là : " bác sĩ không có thuốc" ông là người đầu tiên tuyên bố trở về với việc chữa và phòng bệnh bằng các phương pháp tự nhiên. Giáo sư Arnolđ Erret là một trong những chuyên gia vĩ đại về dinh dưỡng. Ông tạo ra phương pháp chữa bệnh bằng chế độ ăn không gây chất nhầy trong cơ thể mà còn cơ bản là các món ăn rau quả. Tôi biết nhiều học trò của ông đã đạt được sức khỏe tốt ở tuổi 80 nhờ làm theo hệ thống của ông. Tôi có thể gọi ra rất nhiều các chuyên gia khác về dinh dưỡng mà tôi có dịp làm quen hoặc cùng làm việc. Một trong những số đó thì tuyên truyền cho các ăn hỗn hợp, một số khác thì thích ăn chay, còn số khác thì ăn thịt. Nhưng họ đều có một nguyên tắc chung là loại trừ ra khỏi khẩu phần ăn của mình các thực phẩm chế biến và tạo màu, mùivị do nền công nghiệp thực phẩm mang lại.

Tôi dẫn ra đây danh sách những thực phẩm nên loại bỏ khỏi khẩu phần ăn hàng ngày :

- Đường trắng và các sản phẩm từ đường trắng : mứt, bánh ngọt, kẹo, nước ngọt, xi rô, kem …
- Tương ớt, tương cà chua, mù tạt, dưa chuột muối, rau xanh muối …
- Các sản phẩm có muối như : khoai tây rán đóng gói, lạc rang muối, bánh quy muối

- Các món ăn sẵn của công nghiệp chế biến như ngô bông và các loại tương tự.
- Các món rán
- Các loại mỡ và dầu chế biến qua hóa chất (kẻ thù của trái tim bạn), Nếu như nhãn có ghi “dầu thực vật” thì đầu tiên hãy tìm hiểu xem làm bằng dầu gì rồi hãy quyết định sử dụng, không nên dùng dầu bông
- Dầu lạc có chứa dầu công nghiệp
- Cà phê và các loại nước uống từ cà phê, chè, các nước có cồn
- Thuốc lá
- Cá hun khói các loại
- Thịt hun khói, giò, dăm bông, xúc xích
- Các loại rau quả khô có chứa chất bảo quản
- Gà và các gia cầm được nuôi bằng cám tăng trọng
- Các món ăn đóng hộp
- Các sản phẩm từ bột mì
- Các loại rau không tươi, các rau xanh đã là thức ăn của hôm trước, khoai tây sấy nóng lại
- Tự chữa bệnh bằng các loại thuốc tây. Bạn không có đủ kiến thức để tự cho mình dùng thuốc, hậu quả có thể sẽ rất nghiêm trọng.

Tôi chống lại việc tẩy ruột khi thực hiện nhịn ăn. Tôi đã đọc rất nhiều sách về nhịn ăn và đa số trong đó đều khuyên thụt ruột hàng ngày trong thời gian nhịn ăn. Tôi có một quan điểm hoàn toàn khác. Tôi chống lại việc thụt ruột trừ những trường hợp đặc biệt khi ruột hoàn toàn không làm việc, và cũng chỉ

dùng rất ít. Nếu so sánh việc rửa ruột với việc dùng thuốc chống táo bón thì nó có ưu thế hơn mặc dù nó có một số nhược điểm. Trong trường hợp làm đi làm lại nhiều lần nó có thể làm tổn thương các mô của tế bào và rửa đi các loại vi khuẩn quan trọng trong màng nhờn của ruột cần thiết để ruột thực hiện các chức năng thông thường của mình. Trong thời gian nhịn ăn cơ thể của bạn trong tình trạng nghỉ ngơi về thể chất. Bởi vì thức ăn không được đưa vào cơ thể nên nhu động ruột cũng ngừng làm việc, toàn bộ hệ thống bài tiết vào lúc này được nghỉ ngơi, và bạn không cần phải can thiệp vào quá trình này. Hãy cho phép ruột được nghỉ một cách yên bình, chính bởi mục đích này mà bạn nhịn ăn. Ý nghĩa chính là ở chỗ để cho hệ thống bài tiết được nghỉ ngơi hoàn toàn. Có một vài thời gian trong khi nhịn ăn có đi ngoài, nhưng nếu điều này không xảy ra thì cũng không có nghĩa là bạn đang bị đầu độc. Sau khi kết thúc bạn bắt đầu ăn các thức ăn tự nhiên thì ruột sẽ làm việc một cách đều đặn và tốt hơn.

Rượu ăn cắp sức khỏe của hàng nghìn người trẻ tuổi. **Không thể liền một lúc vừa sử dụng các đồ uống có rượu vừa muốn có sức khỏe và sức sống.** Không thể cảm thấy khỏe mạnh khi bị phụ thuộc vào một chất kích thích nào cả.

Lưỡi của bạn không bao giờ nói dối. Lưỡi chính là một cái gương thần.Nhìn vào lưỡi chúng ta có thể biết được bao nhiêu chất độc được tích tụ trong các tế bào và trong các cơ quan của bạn. Lưỡi là tấm

gương phản chiếu tình trạng dạ dày và toàn bộ hệ thống tiêu hóa. Trong cơ thể bạn có 10 m đường ống kéo từ miệng đến hậu môn. Ở đó được dự trữ độ ẩm và ấm, toàn bộ thức ăn mà ta ăn vào đi qua đó. Các loại thức ăn khác nhau đòi hỏi các thời gian khác nhau để đi qua đường ống này. Đa số mọi người ngày nay dùng các loại đồ ăn nặng, đã được tinh chế, dễ tạo ra chất a xít. Họ nuốt một lượng lớn bột mì trắng, đường tinh luyện, và mỡ no. Phần lớn các món thức ăn được gọi là văn minh này không đủ độ chắc, độ ẩm và độ xơ để nhanh chóng đi qua đường ống này. Tôi cho rằng: một nhân tố quan trọng là nguyên nhân hoặc là bạn đồng hành của nhiều thứ bệnh là bệnh táo bón. Bệnh này được giải thích bằng nhiều nguyên nhân, nhưng theo tôi nói một cách logich thì nếu như số lượng và độ sạch không ngang bằng với lượng nước thì sẽ ra táo bón. Táo bón có thể là nguyên nhân chính của nhiều bệnh nghiêm trọng. Trong thời đại của chúng ta người ta cho rằng có thể ăn bất cứ thứ gì và bất cứ lúc nào nếu muốn. Chúng ta quen ăn những bữa sáng nặng để tích lũy dự trữ năng lượng từ sáng, sau đó là bữa trưa và uống cà phê sau khi ăn trưa, rồi đến bữa chiều nặng, sau đó lại đến ăn nhẹ khi ngồi xem ti vi và thậm chí ngay trước khi ngủ. Và thế là nếu như việc đi ngoài xảy ra một lần trong ngày thường thì vào buổi sáng thì người ta cho rằng táo bón không đe dọa hệ thống tiêu hóa. Nhưng điều này không đủ để thải hết mọi cặn bã của mọi thức

ăn mà con người ních vào mình. Và kết quả là những cặn bã đó đọng lại trong ruột tạo thành môi trường của các men và vi khuẩn gây nên các bệnh nghiêm trọng. Cơ thể con người tương đối đáng tin, nó có thể đối phó được một lượng thức ăn thừa lớn thường chỉ có hại cho nó.

Rất khó thuyết phục con người rằng họ ăn uống không đúng và đi ngoài một lần một ngày, thường bị táo bón, rằng ẩn náu sau những dấu hiệu này là những bệnh tật nghiêm trọng. Nhưng có một dấu hiệu báo trước những điều này là lưỡi không khỏe, nó có thể kể cho chúng ta nhiều thứ nguy hiểm mà chúng ta đang mang trong người. Nếu nhịn ăn 2-3 ngày chỉ uống nước cất thì lưỡi có thể chỉ ra một lượng chất độc đáng sợ mà chúng ta tích lũy trong ruột của mình. Lưỡi được phủ một lớp mầu trắng độc tố và cho một thứ mùi khó chịu, làm sạch lớp mầu trắng này chỉ vài giờ sau nó lại xuất hiện. Đây là chính là sự chỉ ra chính xác lượng cặn bã, chất nhờn, và các loại độc tố khác tích tụ trong các tế bào của cơ thể chúng ta, và trong thời gian nhịn ăn chúng được đẩy ra từ bề mặt trong của dạ dày, ruột và các cơ quan khác. Những người thường cho là mình khỏe mạnh khó mà tin được vào số lượng độc chất mà họ mang trong người. Nguyên nhân của mọi bênh tật ẩn chứa trong sự ách tắc của đường tiêu hóa, thậm chí cả các bệnh về máu và đường hô hấp. Tôi cho rằng các chất độc ngấm vào thành ruột đã đầu độc toàn bộ cơ quan trong cơ thể.

Lưỡi ta bị phủ một lớp màng trắng khi nhịn ăn chứng tỏ rằng trong cơ thể ta có một số lượng lớn chất độc. Cấu trúc của các mô của các tế bào, đặc biệt là của những cơ quan quan trọng như thận, gan, và các tuyến nội tiết giống như một miếng thấm. Hãy tưởng tượng một miếng thấm mà tất cả các lỗ của nó đều bị bít đầy một chất đặc sệt. Tôi đã quan sát hàng trăm trường hợp nhịn ăn và đã biết một lượng độc tố lớn như thế nào được tích lũy trong cơ thể con người sống theo khẩu phần ăn thường xuyên ở Mỹ. Ví dụ một người bị cảm, anh ta thử nghĩ xem bao nhiêu đờm dãi và các chất lỏng ra khỏi cơ thể mình qua đường mũi và họng. Đây chính là lúc mà cơ thể phải giải phóng cho phổi, thận, bọng đái ra khỏi các chất độc tồn đọng trong chúng.

Và vậy là để hiểu về mình hơn chúng ta hãy bắt đầu từ việc xem xét cẩn thận lưỡi của mình. Lưỡi là cơ quan mà bề mặt của nó phản ánh đúng tình trạng của từng cơ quan trong cơ thể bạn, Chiếc gương thần này có thể thành ngôi sao dẫn đường cho bạn trên con đường dẫn đến sức khỏe. Bạn càng cẩn thận thực hiện kế hoạch nhịn ăn của mình và càng biết ăn uống đúng hơn thì lưỡi của bạn càng trở nên sạch hơn, lưỡi sạch đó là dấu hiệu chứng tỏ rằng bạn đang đứng vững trên con đường đi đến cuộc sống mới tự do khỏi bệnh tật, mệt mỏi và già trước tuổi.

Con người không chết vì bệnh già, vì có những bệnh đặc biệt đến vào trung tuổi. Đa số các bệnh tàn phá những người trẻ tuổi cũng như những người

trung tuổi. Mà rất nhiều các bệnh này xuất hiện do trong cơ thể bị quá tải các độc tố. Hãy giữ cho cơ thể mình sạch nhờ nhịn ăn và chỉ ăn các món ăn của tự nhiên. Lưỡi và nước tiểu của bạn sẽ chỉ cho bạn con đường đi đến sự làm sạch từ bên trong. Hãy chú ý theo dõi chúng vào thời gian nhịn ăn.

Cơ thể của con người được tạo ra phù hợp với các quy luật của vật lý và hóa học. Các quy luật đó không bao giờ thay đổi.Chúng được ghi rõ trên từng dây thần kinh, từng thớ thịt, từng tế bào của cơ thể chúng ta. Những quy luật này điều khiển các tế bào, các mô, các cơ quan của cơ thể, đặt cho chúng các chức năng nhất định. Các quy luật này làm việc tích cực qua mạng lưới thần kinh phức tạp đi khắp cơ thể. Chúng hoạt động qua hệ trung ương thần kinh, ở đó các xung động thần kinh được sản ra và qua hệ thần kinh thực vật nằm dưới sự kiểm tra trực tiếp của ý thức.

" Tôi rất muốn nhịn ăn, bởi vì tin rằng nó sẽ giúp tôi một cách tốt nhất, nhưng tôi không thể nhịn ăn được vì không thể chịu được những điều xảy ra với người nhịn vào 3 ngày đầu". Tôi đã nghe được điều này nhiều lần khi nói chuyên về điều kỳ diệu của nhịn ăn. Với những người này thì tôi có một lời khuyên " Hãy bậm môi lại và mỉm cười". "một lần tôi đã nhịn ăn nhưng đã cảm thấy yếu và khó chịu đến mức tôi lại bắt đầu ăn" Điều này tôi cũng thường nghe được. Không một lần trong quyển sách này tôi nói rằng nhịn ăn là dễ dàng. Món ăn đã trở

thành một phần quan trọng đối với con người đến mức nếu như không được ăn mà nhịn thì con người sẽ cảm thấy rất khó khăn cả về mặt thể chất và tâm lý. Đây chính là lý do cơ bản khiến cho việc nhịn ăn không được áp dụng rộng rãi. Con người - nô lệ của các thói quen. Thỉnh thoảng tôi rất vui lòng được ở khách sạn mới ở đảo Ha Oai, đây là một khách sạn tốt của Mỹ, nơi mà các bữa ăn được tính ngay vào tiền phòng. Bữa sáng vào 7h30, bữa trưa vào 12h30 và bữa chiều vào 7h tối. Mỗi một lần tôi đi qua cửa phòng ăn vào những giờ này đều thấy những hàng người thường đứng chờ khi cánh cửa mở và họ có thểních no các món ăn vào bụng. Liệu mọi người có bị đói vào những giờ này không? Đa số họ chẳng làm gì ngoài việc nằm dài trên bãi biển, chơi cờ hoặc đọc sách, họ hoàn toàn không làm gì để cần một lượng thức ăn nhiều đến thế vào cơ thể nhưng họ lại tin rằng họ cần ăn vào chính những giờ này. Cũng cảnh đó khi tôi đi trên tàu biển trở về nhà ở Caliphoocnia, ở đó đám đông cũng nóng lòng chờ đợi khi nào thì mở cửa phòng ăn.

Bác sĩ của tương lai sẽ không cho bệnh nhân uống thuốc mà hướng cho bệnh nhân đến với một chế độ ăn kiêng phù hợp! (Tomac Eddixon)

Không phải sống để ăn mà ăn để sống. Món ăn, món ăn, món ăn, Nó có thể là thứ tốt cho loài người nhưng nó cũng có thể là một sự nguyền rủa. Rất nhiều tác hại cho cơ thể con người do ăn quá no. và đến một

ngày khi hệ thống tiêu hóa không thể đảm đương được công việc quá với mức mà nó có thể làm được, thì hậu quả sẽ là rất đáng sợ. Các căn bệnh của hệ thống tiêu hóa chính là tai họa của con người hiện đại. Bệnh táo bón xếp hàng đầu trong danh sách các bệnh này. Tôi nghĩ rằng không ai phản đối rằng bệnh táo bón là nguyên nhân đầu tiên của nhiều loại bệnh. Hãy thử làm một thí nghiệm nhỏ : Hãy chuẩn bi một bữa trưa tất cả những gì bạn định ăn, nhưng không ăn mà cho hết vào một cái xoong, đặt vào nước và giữ ở nhiệt độ 38độ C (giống như nhiệt trong ruột), Hãy luôn giữ cho nhiệt độ này trong khoàng 8 giờ, Điều đầu tiên là bạn cảm thấy một mùi nặng khó chịu, sau đó thức ăn bắt đầu lên men và bốc khí ga. Áp suất của khí ga gây cho con người nhiều điều bất ổn, áp lực này đè lên cơ hoành nó có thể gây đau tim và các loại bệnh khác nữa. Khi trong cơ thể con người có một lượng lớn các chất thừa bứa của thức ăn lên men và tạo ra các độc chất thì chúng sẽ gây đau đầu và đau ở các cơ quan khác nữa. Không có một cái gì làm tăng nhanh vi khuẩn trong ruột già hơn là lượng thức ăn chưa tiêu hóa hết. Và thế là chính chúng lại tạo nên một lượng lớn kẻ thù để chúng mang lại tai họa cho chúng ta. Nếu như bạn hay bị cảm thì chính bệnh táo bón đã tạo ra môi trường tốt cho các nhân tố gây nên căn bệnh cảm này.

Các chất độc được hình thành do nuốt một lượng lớn các thức ăn có hại có thể làm hại một trong

những cơ quan quan trọng nhất của cơ thể - đó là gan.

Mỗi một người đều phải biết gan quan trọng như thế nào đối với cơ thể. Gan là một phòng thí nghiệm hóa chất lớn, nó thực hiện nhiều chức năng, nó không những sản sinh ra mật mà còn là một kẻ làm sạch cơ thể chính. Gan và ruột là 2 bạn hàng lớn trong hệ thống tiêu hóa. Nếu một người trong số họ gặp nạn thì người khác nhanh chóng đến giúp sức. Nếu như điều đó thường xuyên xảy ra, cơ quan đó bị phá hủy. Khi các chức năng của gan và ruột bị phá vỡ, con người bị đau nặng. Chính vì vậy mà bệnh táo bón thường đi đôi với bệnh gan và nhiều bệnh khác.

Rất dễ hiểu khi bạn nhịn ăn để làm sạch cơ thể thì bạn cảm thấy khó chịu. Khi bạn nhịn ăn, sức lực của cơ thể sẽ giải phóng các cặn bã và cho chúng vào quá trình trao đổi chất để làm cho chúng mất tác hại. Nhưng khi các chất có hại này được đẩy ra ngoài thì bạn sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều. Trong quá trình nhịn ăn cảm giác sẽ thay đổi hàng ngày : khi quá trình đẩy ra khỏi mình các chất độc xảy ra bạn cảm thấy khó chịu. Nhưng thật thú vị : sau khi nhịn 7 ngày bạn sẽ cảm thấy tốt hơn là sau khi nhịn 3 ngày. Điều này xảy ra vì một lượng lớn chất độc đã được đưa ra ngoài. Vào cuối kỳ nhin 10 ngày tôi còn cảm thấy khỏe hơn lúc đầu. Cơ thể càng được làm sạch ơn thì sức sống càng được dồi dào hơn. Cho nên vào đầu kỳ nhịn hãy mím môi lại mỉm cười và hãy cứng rắn chịu các khó chịu xảy ra trong quá trình làm sạch cơ thể. Bạn biết

rằng khi cơ thể mình đã sạch bạn sẽ cảm thấy mạnh hơn.

Đừng đổ lỗi cho thiên nhiên, nó làm đúng việc của mình, hãy đổ lỗi cho chính bản thân mình (Milton - Thiên đường bị mất)

Nhịn ăn chống lại chất nhầy. Tôi cho rằng nhiều vấn đề của sức khỏe con người có gốc rễ do hệ thống bài tiết của cơ thể bị quá tải các chất thải. Trong nhiều trường hợp sự ách tắc là do các chất nhầy. Vậy bạn có được tự do khỏi chất nhầy không ? Hãy nghĩ về điều này: trong cổ bạn có tích tụ các chất nhầy không ? Còn mũi ? Bao nhiêu lần trong ngày bạn phải dùng đến khăn lau ? Bao nhiêu lần trong ngày bạn khạc đờm rãi ? Con người ăn các món ăn bình thường bị một điều là hệ thống bài tiết của họ dày đặc các chất nhầy. Loại chất nhầy độc tính này hình thành từ những cặn bã của các món ăn chưa tiêu hóa hết và các món ăn không tự nhiên được tích lũy từ khi sinh ra. Nó không chỉ làm tắc mũi, họng, phổi. có thể thấy nó trong toàn bộ hệ thống tiêu hóa từ mồm cho đến hậu môn. Con người chịu sự tích tụ của nó ở khoang mũi, có thể tìm thấy nó trong tai không chỉ ở dạng lỏng mà còn ở dạng nút. Một lượng lớn các chất nhầy đọng trong phổi. Viêm phổi là một trong những căn bệnh đáng sợ nhất. Nó phát triển khi trong phổi bị ứ đầy chất nhầy đến mức không đủ cho một lượng ô xy cần thiết vào để làm giàu máu chảy qua đó. Thường thì các thức ăn của chúng ta không bao giờ được hấp thụ hết và các chất thừa thì không được thải hết. Bằng

cách đó hệ bài tiết của chúng ta từ từ nhưng không thể tránh khỏi bị đọng bẩn. Đây cũng chính là nguyên nhân của nhiều bệnh tật. Cơ thể bị đầy ặc chất nhầy mà không thể đào thải được, nó đọng lại trong cơ thể và càng ngày càng tích lũy nhiều hơn.

Ăn để sống chứ không phải sống để ăn, càng ăn nhiều thì càng nhiều bệnh (Bendgiamin Phranklin) Món ăn của loài người văn mình thúc đẩy sự hình thành chất nhầy. Đa số các món ăn hiện đại có cơ sở từ các món rán, mà các món rán chính là các món tạo ra chất nhầy. Các thực phẩm sữa cũng tạo ra chất nhầy. Chẳng có một sinh vật nào trên trái đất ăn sữa vào lúc trưởng thành, 90% các sản phẩm của nền công nghiệp thực phẩm được làm trên cơ sở của dầu tinh luyện và đã tẩy qua hóa chất. Nhiệt độ của cơ thể chúng ta là 36.6 độ thủy ngân, thế mà để hấp thụ loại mỡ như thế cần nhiệt độ là 150 độ . Thức ăn trong thế giới văn minh của chúng ta chứa một lượng lớn pho mát nhân tạo và được chế biến lại, còn pho mát tự nhiên thì cho đầy muối. (Về sự độc hại của muối ta đã nói ở trên). Chúng ta ăn một lượng lớn trứng, mặc dù trong trứng có nhiều mỡ no được biết rõ như cholesterin, trong khẩu phần của chúng ta có rất nhiều thịt, phần lớn trong đó lại được rán bằng dầu tinh luyện. Chính vì vậy mà có thể nói rằng các món ăn của thời văn minh hiện đại là loại món ăn để tạo ra các chất nhầy.

Các chất nhầy đó được thải ra ngoài theo nước tiểu trong suốt thời gian nhịn ăn. Việc nghiên cứu nước

tiểu đã cho một bức tranh chính xác về số lượng chất nhầy được tích tụ trong con người. Hãy thực hiện nhịn ăn 3 ngày hoàn toàn không ăn gì, chỉ uống một lượng lớn nước cất, từ 2-3 lít một ngày. Hãy lấy nước tiểu đầu tiên vào buổi sáng, đặt nước tiểu vào giá và làm lạnh. Qua mấy ngày trong lọ nước tiểu này xuất hiện những đám mây chất nhầy, bạn càng để lâu thì đám mây này càng trở nên nhiều. Tôi nghĩ rằng nhịn ăn 24 h hàng tuần cũng giúp bạn loại bỏ được một lượng lớn chất nhầy. Một số lượng các chất nhầy này đã lưu thông trong máu rất nhiều năm. Mùa đông khi con người ăn một lượng lớn các món ăn có tính chất nặng, cơ thể bị tích đầy các chất nhầy đến nỗi bắt đầu thời kỳ khủng hoảng của cơ thể để tự làm sạch. Một lượng lớn được đưa ra ngoài thường là qua đường mũi dưới dạng sổ mũi, ít ai có thể tưởng tượng được những móc xích nào xảy ra trong cơ thể chúng ta. Cơ thể là một bộ máy tự làm sạch, khi nó có đủ sức để đầy ra ngoài các chất độc thì nó tự làm. Nhưng con người hiểu và tiếp nhận giai đoạn biến chứng này như thế nào ? Họ cảm thấy nóng, nhiệt độ lên cao – đó là một hiện tượng tự nhiên của thiên nhiên.Ở người chết thì không có nhiệt độ, chỉ có những người sống có một lượng lớn năng lượng sống mới có được độ nóng giống như một cái bếp làm sạch của thiên nhiên. Một người không hiểu biết có thể giải thích rằng bị cảm là do bị ướt chân hay bị gió lùa hoặc là không mặc áo len đúng lúc. Nhưng đây không phải là giải thích có cơ sở khoa học. Bệnh cảm vào mùa đông chính là một thử

nghiệm của thiên nhiên muốn loại khỏi cơ thể con người các chất độc hại được tích tụ trong cơ thể đã từ lâu. Đó chính là bộ máy làm sạch từ bên trong của cơ thể chúng ta**.**

Một lần nữa tôi chứng minh rằng : không thể tự mắc bệnh cảm. Tôi đã từng được làm việc với tiến sĩ Bernarđ Macphedden – cha đẻ của phong trào văn hóa thể dục. Ông tổ chức ra nhóm người gọi là "gấu trắng", vào các ngày chủ nhật, thứ bảy và các ngày lễ lúc thời tiết lạnh, chúng tôi đến bờ Conhi-Ailenđa ở Niu Ước và tập các bài tập thể dục ở đó và sau đó tắm mình trong nước băng của Tây đại dương. Không một ai trong số những người tắm băng bị cảm cả. Mọi người đi dạo bên bờ biển thì mặc áo lông ngạc nhiên nhìn chúng tôi bơi hụp trong nước băng. Chính những người mặc ấm đó mới bị cảm. Chính vì chúng tôi tin vào chế độ ăn không sinh chất nhầy, các bài tập thể lực ở không khí trong lành và bơi trong nước băng. Hiện giờ tôi là thành viên của 2 đội tắm lội quanh năm ở Niu Ước và tôi còn tham gia đội tắm mùa đông ở Boxton. Chính những nhóm này đã chứng minh rằng : có thể bơi vào lúc thời tiết lạnh nhất mà không bị viêm họng, sổ mũi hay cảm cúm. Rất nhiều các bạn của tôi, những người tuân thủ chế độ ăn không sinh chất nhầy đã cũng theo tôi tắm nước băng vào mùa đông. Tôi cảm thấy sâu sắc rằng nhờ nhịn ăn mà tôi có thể làm được những việc to lớn và giải phóng cơ thể khỏi những chất nhầy bẩn thỉu. Tất nhiên là tôi ăn theo chế độ ăn không sinh chất nhầy, nhưng chính

nhịn ăn 24h trong tuần đã giúp tôi đẩy những chất mà dù sao vẫn tích tụ trong tôi. Hãy thử làm một thí nghiệm nhỏ : hãy loại bỏ ra khỏi khẩu phần ăn các thức ăn sinh chất nhầy trong mấy tháng và trong thời gian này hãy nhịn ăn mỗi tuần một lần, và nếu có thể thì nhịn một 7 ngày. Hãy chú ý theo dõi nước tiểu, bạn sẽ được mục kích bao nhiêu chất nhầy tích trong máu mình. Sau khi nhịn hãy ăn toàn các món rau quả tươi và các món rau nấu không chứa tinh bột. Đó chính là các món ăn không sinh chất nhầy. Lạc và các loại hạt không tạo nên chất nhầy, cho nên trong khẩu phần ăn của mình có thể bổ sung thêm hạt hướng dương và các loại hạt khác nhau. Nếu như bạn không thể không ăn thịt cá thì hãy hạn chế ở mức tối đa : 3 lần một tuần, không nên lạm dụng các loại thức ăn tinh bột, bánh mì, bột mì … Tôi sẽ không thuyết phục các bạn rằng việc nhịn ăn và ăn các món ăn không sinh nhầy sẽ cho bạn nhiều như thế nào. Hãy theo dõi nước tiểu của mình, hãy chú ý vào việc là mình có cần khăn lau mũi nhiều hay ít. Kẻ làm sạch chất nhầy vĩ đại nhất là nhịn ăn 7 ngày. Tôi tạo cho mình một nguyên tắc là nhịn ăn 7-10 ngày vào cuối tháng 10 hoặc tháng 11. Tôi làm sạch cơ thể mình khi mùa đông đến, tôi thường xuyên thực hiện các món ăn không , trong trường hợp này việc nhịn ăn đã cứu tôi.

Hãy bỏ thuốc lá, rượu, chè, cà phê nhờ nhịn ăn. Nhiều người văn minh tự làm hại mình bằng sự đầu độc chất hóa học này hoặc kia. Thuốc lá, rượu, chè, cà phê cũng là những chất gây nghiện. Chúng có chứa

các độc chất nguy hiểm, các nhà bác học đã và đang nghiên cứu một cách nghiêm túc tác hại của thuốc lá trên thân thể con người. Xin nhắc lại một lần nữa : thể xác – ngu dốt, thể xác có thể chấp nhận tất cả. Nó có thể tiếp nhận sự liên kết giữa các bon và nicotin của thuốc lá, nó có thể tiếp nhận cồn, nó có thể tiếp nhận chất nhựa caphein có trong cà phê và trong chè. Cơ thể con người đã đánh mất đi cơ chế làm vô hiệu hóa các chất độc và gây nghiện này. *Đôi khi tưởng như con người không mong gì hơn là phá hủy chính bản thân mình*. Bởi vì anh ta đã được thường xuyên cảnh báo về sự nguy hiểm, hãy nhớ rằng các chất gây nghiện trên thoạt đầu chỉ tác động như một chất kích thích, và sau đó mới gợi lên sự trì trệ trong hệ thống trung ương thần kinh.

Nhịn ăn – đó chính là sự cứu vớt đối với những người quyết kết thúc các thói quen xấu. Trong đời mình tôi đã nhìn thấy nhiều người bỏ được thói xấu này trong thời gian nhịn ăn. Nhiều năm trước đây có một người phụ nữ nghiện thuốc nặng đã đến tôi. Một ngày bà ta hút ít nhất là 4 bao thuốc, uống 5 khẩu phần uytxky, và một lượng lớn chè và cà phê. Bà ta kể rằng hệ thần kinh của bà ta đã hoàn toàn rệu rão. Khi bà ta cầm cây bút tay bà ta run run, bà ta không ngủ được, không có cảm giác muốn ăn, mắt bà ta như mắt người sốt rét, da bà ta nhăn nheo. Tình trạng của bà ta tồi tệ đến nỗi bà ta định tự tử. Bác sĩ gửi bà ta đến tôi hy vọng rằng vật lý trị liệu sẽ mang lại sự nhẹ nhõm nào đó cho bà ta chăng. Bà ta đã đang trên bờ vực nên sẵn sàng làm tất

cả. Điều đầu tiên mà tôi làm cho bà ta là nhịn ăn và không cấm việc sử dụng các loại chất độc yêu quí của bà. Bà ta vẫn tiếp tục hút và uống một lượng không lớn rượu và cà phê, nhưng đến buổi sáng thứ 3 của kỳ nhịn ăn thì cơ thể bà ta nổi dậy, tất cả những chất độc mà bà ta thường xuyên sử dụng trở thành một thứ đáng kinh sợ đối với bà ta. Mỗi lần bà ta bật lửa để hút thuốc hoặc uống một liều nhỏ rượu thì bà ta cảm thấy cơn buồn nôn kinh khủng. Việc nhịn ăn của bà ta kéo dài 10 ngày. Đây là những ngày đầu tiên trong rất nhiều năm bà ta không đầu độc mình và không phá hủy cơ thể mình bằng các loại chất độc hại. Tôi cho bà ta ngừng việc nhịn ăn ở ngày thứ 10 và nước tiểu của ba ta vào buổi sáng thứ 10 là một hỗn hợp đặc quánh các chất nhầy hôi hám. Các bạn đã biết đây là những cặn bã độc tố. Tôi cho bà ta ăn các món không sinh chất nhầy trong 10 ngày, rồi lại cho nhịn ăn 10 ngày nữa. Mỗi một ngày của kỳ nhịn ăn thứ 2 trong nước tiểu lại tìm thấy một lượng lớn các độc tố. Bà ta được tôi theo dõi đúng 10 tháng, tôi chụp ảnh bà ta lúc bắt đầu chữa và sau khi chữa. Không thể tin được rằng đây là ảnh của cùng một người. Da và các cơ của bà ta trở nên tuyệt vời, đôi tay trở nên đẹp đẽ và yên lặng. Từ một cơ thể mệt mỏi chán chường bà ta đã trở thành một người yêu đời tràn đầy hạnh phúc. Bà ta đã mất đi thói quen hút và uống, và hôm nay bà ta là một trong những diễn viên có khả năng của Holyut. Bà ta đã trở thành một người giàu có và quyến rũ đến mức đã tìm được cho mình một phu quân giàu có. Tôi có thể dẫn

chứng ra đây nhiều ví dụ tương tự : khi con người đã rơi vào hố sâu không đáy của những thất vọng ghê gớm do nghiện thuốc, rượu, chè, cà phê. Họ đã trông nhờ vào phương pháp nhịn ăn và đã tự cứu được mình một cách kỳ diệu. Bất cứ người nào muốn từ bỏ khỏi các thói quen xấu trên đây đều có thể tìm thấy cách giải quyết vấn đề trong phương pháp rất đỗi đơn giản là nhịn ăn. Một cơ thể sạch khỏe luôn từ chối khỏi các chất độc.

Nhịn ăn – đó là một pp vĩ đại để làm sạch cơ thể và giúp cơ thể chống lại bất cứ sự đầu độc nào.

Sống trong điều kiện của nền văn minh hiện đại, bạn nên biết rằng: việc chế biến hoặc tẩy các thực phẩm sẽ phá hủy một cách hoàn toàn hoặc một phần nào các nguyên tố quan trọng của các nguyên liệu của thiên nhiên (Bộ nông nghiệp Mỹ)

Nếu như thức ăn của bạn không có sức sống, nếu các nguyên tố dinh dưỡng sống trong thức ăn bị mất đi hoặc thiếu đi nghiêm trọng do quá trình chế biến, bạn có thể bị chết đi vì đói mặc dù dạ dày đầy ắp.

Nhịn ăn giúp làm giảm cân

Từ các số liệu đáng tin cậy ta biết rằng : 65-70% đàn ông, đàn bà và trẻ em ở nước ta bị thừa cân. Các nhà y tế nghiêm túc cho rằng thừa cân cũng là một căn bệnh. Đó là bệnh kinh niên và khó chữa. Một người béo không thể cảm thấy mình có sức khỏe tốt. Trước tiên họ luôn phải mang theo mình một gánh nặng lớn, hãy tưởng tượng một người cân nặng quá 10 kg so với tiêu chuẩn, và bây giờ hãy cho một người cân nặng bình

thường mang một khối lượng là 10 kg trong suốt ngày, anh ta sẽ mau chóng bị đuối sức. Những người thừa cân không bao giờ muốn tập thể dục, đa số trong số họ luôn tìm một cái ghế trống và ngồi đó, khó khăn lắm họ mới bắt mình làm những việc cần thiết. Đối với những người này, cả thở cũng khó bởi vì mỡ thừa đã làm khó cho các cơ quan hô hấp. Thừa cân là một gánh nặng lớn, trên mỗi một cm2 của khối lượng thừa, cơ thể phải có 11km mao mạch để nuôi và duy trì số mỡ thừa này ở tình trạng tốt. Chính vì vậy mà vì sao sự thừa cân này ảnh hưởng đến bộ máy hô hấp và làm khó cho hoạt động bình thường của tim. Nhịp đập và huyết áp bị tăng lên đến mức nguy hiểm nghiêm trọng qua đó lại sinh ra các biến chứng nghiêm trọng khác. Các thống kê của các cơ quan bảo hiểm đã cho thấy rõ ràng rằng : Những người béo sống không lâu. Trong thời hiện đại số lượng những người thừa cân không ngừng tăng cao. Trước hết là vì ở đất nước của chúng ta việc ăn uống hoàn toàn không bình thường. Một người Mỹ trung bình nuốt một lượng quá lớn các thức ăn, các quán cà phê mời gọi ghé vào giữa các bữa ăn. Đài và ti vi tuyên truyền cho việc ăn uống tiện lợi trong những cái hộp ăn, con người thường xuyên ăn một lượng lớn sữa, kem, giò, chân giò, khoai tây rán. Chúng ta sống trong thế kỷ công nghiệp, chúng ta chất vào mình một khối lượng lớn các thức ăn mà không bao giờ sử dụng năng lượng của chúng cho các bài tập và các hoạt động thể thao tích cực. Ô tô thay bằng đi bộ, chúng ta là một dân tộc hay ngồi, các con em

chúng ta ngồi hàng giờ ở trường học, mọi người ngồi trong rạp hát, phim, nhà thi đấu, trước ti vi, cuộc sống thường xuyên ngồi này đã dẫn đến một lượng lớn những người béo là không tránh khỏi. Thế rồi để giải quyết vấn đề của mình những người béo này lại thực hiện một chế đô ăn kiêng không đúng. Kiểu ăn kiêng này làm phá hủy sức khỏe của người Mỹ. Hết báo này đến tạp chí nọ kể về các loại ăn kiêng dành cho người béo mà thực chất là phá hủy cơ thể con người.

Theo tôi, chỉ có nhịn ăn mới là con đường tự nhiên và có cơ sở khoa học nhất để giúp con người duy trì được khối lượng cân đối. Sau 2-3 ngày nhịn ăn bạn sẽ mất đi cảm giác muốn ăn và sang ngày thứ 3 bạn sẽ không còn bị lôi cuốn bởi các món ăn nữa, Còn chính những người thường ăn kiêng bởi các món ăn nghèo calo còn luôn cảm thấy đói hơn những người nhịn ăn.

Nhịn ăn là một nguồn năng lượng không bao giờ cạn. Tôi đã thấy nhiều người béo bị mất đi 5-8kg sau khi nhịn ăn đợt đầu 7-10 ngày. Cùng với việc mất đi những kg thừa họ cảm thấy dễ chịu, năng lượng sống và sự tinh nhanh trở về với họ. Tất nhiên là mọi người đều khác nhau. Đa số mất khoảng 500g đến 1kg trong một ngày. Nhưng cũng có một số người tôi nhận thấy đã mất đi hơn 2kg, phụ thuộc rất nhiều vào việc mỡ bị tích lũy ở đâu. Nếu như nó tập trung ở bụng hoặc mông thì rất nhanh bị đốt cháy. Rất nhiều lần tôi nhìn thấy những người bị nhanh chóng mất đi sức lực trở nên ốm yếu mặc dù ăn những món ăn ít calo. Nhưng chỉ cần họ nhịn ăn là tình hình sẽ thay đổi ngay, mỡ

biến mất, thân thể được giải phóng khỏi sức nặng thừa và lập tức tim, mạch đập và huyết áp trở lại tiêu chuẩn cần thiết.
Nếu như bạn có vấn đề với trọng lượng cơ thể hãy sử dụng chương trình nhịn ăn trong quyển sách này. Bạn có thể bắt đầu bằng nhịn ăn 24h. Tôi thường xuyên cho những người béo nhịn ăn 24h, 3 lần trong tuần. Nói cách khác họ ăn một ngày, nhịn một ngày. Nếu như con người để cho mình bị lên cân vào ngày mà họ ăn thì vào những ngày nhịn họ sẽ nhanh chóng mất đi những trọng lượng này. Nhịn ăn với mục đích giảm cân sẽ cho những kết quả vĩ đại. Cơ thể nhanh chóng trở lại thời kỳ trẻ trung. Tôi có rất nhiều kinh nghiệm chữa cho các ngôi sao nổi tiếng Holiut bằng nhịn ăn. Ống kính camera không hiểu tại sao làm cho con người trở nên béo hơn so với thực tế, mà số phận của một diễn viên đôi khi phụ thuộc vào vòng eo của họ, chính vì vậycác ngôi sao luôn phải thon thả và quyến rũ. Một vài năm trước đây có một ngôi sao nổi tiếng bỗng nhiên bị béo lên đến mức bị từ chối không được đóng phim nữa, bà ta ăn quá nhiều kem và đồ ngọt, bị mất hợp đồng bà ra rơi vào tình trạng trầm uất, phải đi bác sĩ tâm lý, và vị bác sĩ đó đã gửi bà ta đến chỗ tôi. Tôi giải thích sẽ phải mất thời gian để giảm cân và sẽ trở lại thon thả như xưa, chúng ta gọi bà là Bet mặc dù đây không phải là tên thật, Bet có 35 cân thừa, đầu tiên tôi cho Bet ăn chế độ : hoa quả vào buổi sáng, rau sống và rau nấu vào buổi trưa, tôi loại trừ bánh mì, gạo và khoai tây ra khỏi khẩu phần ăn. Buổi chiều tôi

cho ăn cà chua, một khúc cá nấu, hoặc 1 quả trứng luộc, thịt nạc. Và tất nhiên là các món ngọt hoàn toàn loại bỏ, hai tuần đầu tiên bà ta nhịn ăn 24h mỗi tuần, sang tuần thứ ba tôi cho bà ta nhịn 3 ngày, tuần thứ năm ba ta nhịn ăn hoàn toàn (7 ngày) và sau 2 tuần nữa tôi cho nhịn ăn 21 ngày. Quá trình này đã làm nên điều kỳ diệu. Thân hình bà ta lại trở về như thời con gái,ánh mắt lại trở nên lấp lánh,làn da lại trẻ lại. Bà ta tiếp tục sống theo chế độ của tôi, mỗi một tuần nhịn ăn 36 giờ cứ 3 tháng lại nhịn ăn 1 tuần.

Nhịn ăn là một lời kêu gọi.

Thói quen thường xuyên ăn uống của chúng ta đã dẫn đến việc là mỗi khi nghỉ ăn ta lại coi là bị đói. Nhịn ăn là một trong những phương pháp chữa bệnh cổ xưa nhất. Tôi xin nhắc lại : Lý trí cần phải kiểm soát thể xác, chính vì thân xác là ngu dốt.

Bạn cần phải phân tích trạng thái của mình để không bỏ lỡ thời điểm thôi nhịn và trở lại với thức ăn. Nếu bạn là người có ý chí bạn sẽ làm cho việc nhịn ăn trở thành một phần trong cuộc đời mình. Đừng để cho sự thừa cân làm cho bạn trở thành một người già nua ốm yếu. Hãy đấu tranh với bệnh béo, hãy là chủ của thân thể mình. Hãy đặt cho mình một chương trình khỏi béo nhưng không phải trong một tuần. Cần không ít thời gian để trở lại cân nặng bình thường. Và bạn hãy tự hào về mình khi nào bạn trở lại cân đối và quyến rũ.

Mỗi một người đều muốn tự hào về mình rằng trông đẹp và khỏe mạnh. Và để làm được vậy cần phải lao

động. **Nhịn ăn, ăn uống đúng và vừa phải là cái giá phải trả cho sức khỏe.** Hãy theo dõi mình và cân nặng của mình, bụng, đùi, mông, tay và vai. Hãy nghiên cứu kỹ chương trình nhịn ăn trong quyển sách này, dùng nó làm vũ khí để chiến đấu với bệnh béo. Để xác định đúng thời gian nhịn ăn bạn nên thảo luận với bác sĩ của mình, bạn cần phải tin tưởng vào kết quả tốt sẽ đạt được tâm trạng tự tin sẽ là một yếu tố quan trọng trong quá trình chữa bệnh. Không phải dễ dàng vứt bỏ được cân nặng và tôi nói với các bạn rằng nhịn ăn không phải là một việc dễ. Chỉ có một tâm trạng tốt và những việc làm đúng bạn mới có thể đạt được kết quả mong muốn. Hãy bắt đầu ngay từ hôm nay.

Làm tăng cân nhờ nhịn ăn như thế nào ?

Không ít người bị khổ sở vì không đủ cân nặng, nhiều người trong số họ đã đến với tôi, đề nghị tôi cho một chế độ ăn để tăng cân, rất nhiều người trong số họ bị khổ sở vì thường xuyên cảm cúm, có những người bị lạnh cóng giữa mùa hè. Và họ rất xấu hổ vì thân hình gầy yếu của mình. Tôi giải thích rằng không có chế độ nào có thể giúp được họ, họ không muốn tin vào điều này. Nhưng tôi có nói thêm : có một chương trình có thể làm tăng cân, và trong đó có cả nhịn ăn thì họ còn tin tôi ít hơn, thường thì họ nói " việc nhịn ăn càng làm trầm trọng thêm tình trạng của họ". Và khi đó tôi giải thích rằng họ gầy là vì họ không cân bằng được việc ăn uống của mình, tôi nói rằng : ***món ăn và dinh dưỡng còn xa mới là những từ đồng nghĩa*** của

nhau, rằng có thể đặt một chế độ ăn giàu chất béo, chất đạm, đường, có thể bổ sung sữa, váng sữa và các loại thức ăn giầu mỡ nữa nhưng tất cả những thứ này không thể giúp tăng cân được, mà ngược lại họ càng thêm gầy mặc dù tích cực ăn những thứ đó.
Trọng lượng của cơ thể không chỉ phụ thuộc vào số lượng của thức ăn mà còn phụ thuộc vào việc những thức ăn đó được cơ thể hấp thụ ra sao. Khi cơ thể hấp thụ tồi thì có thể ăn được bao nhiêu các món ăn mỡ cũng không bao giờ tăng cân được. Việc giảm cân dưới mức bình thường là kết quả của việc sút kém của sức khỏe. Hoàn toàn không có lợi gì khi cho cơ thể một lượng lớn thức ăn khi mà việc hấp thụ chúng ở mức kém. Bí quyết của việc tăng cân là ở chỗ : nhờ nhịn ăn sẽ làm cho bộ máy tiêu hóa thức ăn trở nên có khả năng hơn, chỉ sau khi làm sạch cơ thể thì người gầy mới có thể phục hồi lại khả năng hấp thụ thức ăn về tiêu chí bình thường.

Người gầy cũng như người béo rất cần thiết phải nhịn ăn để cho cơ thể được nghỉ ngơi về mặt sinh lý. Cả trong 2 trường hợp hệ thống tiêu hóa đều bị quá tải. Điều này tất nhiên là khó giải thích cho những người đã kiệt quệ. Họ không kiên nhẫn và muốn nhanh chóng lên cân nhanh. Nhưng điều đầu tiên những người đó cần hiểu là việc nghỉ ngơi về sinh lý trong thời gian nhịn ăn tạo điều kiện cho hệ tiêu hóa làm việc tốt và qua đó sẽ hấp thu thức ăn tốt. Cơ thể sẽ có sức mạnh đặc biệt cho hệ tiêu hóa làm việc tốt và qua đó sẽ hấp thu thức ăn tốt. Cơ thể sẽ có sức

mạnh đặc biệt khi nó không bị chịu một lượng thức ăn thừa. Sau 50 năm tôi đã có nhiều thành công trong việc chữa cho người gầy nhờ nhịn ăn và cách sống đúng phù hợp với thiên nhiên.
Tôi có một người chị gái mà tôi rất yêu quý. Chị ấy sinh ra đã rất yếu, nếu tôi không nhầm thì chị lúc mới sinh chỉ nặng không quá 2 kg. Suốt đời chị gái Luic của tôi mang một cái tên là cò hương, và ngay cả khi còn nhỏ mẹ tôi đã cố gắng cho chị ăn thật nhiều các món sữa,bơ, thịt, khoai tây, cơm , các loại bánh … và tất cả những thứ mà có thể cho là nâng được cân nặng của chị ấy. Năm tháng trôi đi, chị gái tôi càng ăn nhiều càng thêm gầy yếu và nhợt nhạt, và càng thêm ốm yếu. Đôi khi chị tôi yếu đến mức phải nằm nghỉ hoàn toàn, và ngay cả những ngày này chị tôi cũng phải ăn những thức ăn coi là để nâng cao cân nặng. Sau khi tôi đi khỏi nhà và lấy lại được sức khỏe của mình, tôi trở về nhà. Chị tôi đã trở thành một cô gái lớn, nhưng chưa lấy chồng. Chị dạy học ở trường phổ thông và vẫn gầy ốm yếu, xanh xao sau mỗi một ngày dạy học ở trường về là chị lại rơi người xuống giường hoàn toàn kiệt sức. Tôi trở về đúng lúc nghỉ hè. Tôi kể cho chị về chương trình của mình và đề nghị được giúp đỡ chị. Chị ấy cho rằng việc xảy ra với tôi là một điều kỳ diệu vĩ đại nên đồng ý tất cả. Tôi giải thích với chị rằng một phần của chương trình này là thực hiện nhịn ăn để cho cơ thể được nghỉ ngơi về mặt sinh lý và cho phép bộ máy tiêu hóa được đổi mới. Quá trình này dẫn đến sự tiết dịch vị được nhiều hơn cho

phép hấp thu tốt hơn các chất đạm. Và không chỉ việc hấp thu chất đạm có hiệu quả hơn mà toàn bộ hệ thống tiêu hóa làm việc tốt hơn là kết quả của quá trình nhịn ăn. Quá trình trao đổi chất là cốt tủy của sự sống, sự thay đổi hóa học trong các tế bào mà kết quả của quá trình đó tạo nên năng lượng cần thiết để duy trì các hoạt động sống tổng hợp lên vật chất mới thay thế cho các chất đã chết đi –tất cả quá trình này sẽ xảy ra một cách mạnh mẽ sau khi nhịn ăn.
Kinh nghiệm nhiều năm đã chỉ ra rằng : quá trình chuyển hóa tốt lên nhờ kết quả của việc nhịn ăn làm cho trọng lượng riêng của các mô của tế bào hình thành sau khi nhịn ăn tăng lên. Nhịn ăn giúp cho cơ thể hấp thu đạm, mỡ, đường ,muối khoáng, vi tamin và tất cả những chất cần thiết cho cơ thể một cách tốt hơn
Chị Luic bắt đầu bằng việc nhịn ăn 7 ngày chỉ uống nước cất. Chị ấy hoàn toàn tin tường rằng thiên nhiên sẽ làm sạch cơ thể của chị và việc làm sạch bộ máy tiêu hóa sẽ giúp cho chị tạo nên một cơ thể mới. Vào 7 ngày đầu tiên chị bị mất đi một số cân nặng nhưng sau khi ngừng nhịn ăn chị cảm thấy ăn ngon miệng một cách lành mạnh và ăn được nhiều hơn bình thường, một tuần nghỉ ngơi về sinh lý đã mang lại một kết quả kỳ diệu. Chị nói rằng chưa bao giờ trong đời cảm thấy sung sướng khi được ăn theo chế độ ăn mà tôi đã cho như vậy(trước đây chị luôn ăn các món ăn đầy chất đạm và mỡ). Chế độ ăn mới gồm 50% từ quả tươi và rau xanh, ngoài ra tôi còn cho chị ăn rau nấu và các

loại hạt : hướng dương, lạc, đỗ, mầm hạt … và dầu của các loại hạt. 3 tuần sau khi nhịn ăn lần đầu tiên tôi cho chị nhịn 10 ngày liền, và đây là lúc chị bắt đầu cuộc sống mới của mình, chị bắt đầu béo lên, chị gái gầy còm ốm yếu của tôi đã trở thành một người phụ nữ quyến rũ với các đường nét tròn trĩnh. Mỗi một phần của thân thể chị dường như được làm lại từ đầu tóc của chị trở nên óng ả mà trước đây chưa hề có, đôi má phớt hồng, và trong mắt thì có một thứ ánh sáng như trẻ nhỏ. Cha mẹ tôi, bạn bè và hàng xóm bị sốc vì sự thay đổi của chị, điều đáng ngạc nhiên nhất là chị trở thành một cô gái nổi tiếng nhất trong vùng và năm sau chị lấy được chồng- một người đàn ông rất xứng đáng. Họ sống rất hạnh phúc và đã có nhiều con, chị gái tôi vẫn giữ vẻ đẹp và sự quyến rũ của mình trong nhiều năm sau. Ngoài nhịn ăn tôi còn hướng dẫn chị gái của mình một chương trình các bài tập. Chị bắt đầu bằng các cuộc đi dạo ngắn, sau đó dài hơn. Tôi khuyên chị nên thường xuyên thở không khí trong lành, tắm nắng và hàng ngày tập các bài tập thở trong 20 phút. Điều mà chị tôi làm sau này hàng trăm người đã làm lại. Nhịn ăn đã mang lại điều kỳ diệu cho cả người gầy lẫn người thừa cân, cả 2 loại người đều cần một chương trình sống theo tự nhiên kết hợp với nhịn ăn định kỳ.

Nhịn ăn đó là một chiếc chìa khóa mầu nhiệm giúp hồi phục lại sức khỏe và dẫn nó đến sự hoàn thiện. Nhịn ăn đó là một người làm sạch vĩ đại, bởi vì chỉ có trong một cơ thể sạch sẽ mới diễn ra được tất cả các

chức năng bình thường của các hệ thống. Nhịn ăn đó là con đường để di đến một sức khỏe tốt và một cuộc sống lâu.

Tất nhiên là mọi người đều khác nhau, một số thì nhận được kết quả nhanh hơn một số thì lâu hơn. Nhưng nếu như bạn gầy và không đủ cân nặng mà bạn đã thử tất cả các chế độ ăn bồi dưỡng mà không đưa lại kết quả thì đừng thất vọng-hãy thử chương trình nhịn ăn, hãy cho thiên nhiên một cơ hội để làm cho bạn trở thành một người có cân nặng bình thường.

Tự do và nghỉ ngơi đúng sẽ dẫn con người đến những cuộc tìm kiếm chân lý không mệt mỏi. Một cuộc tìm kiếm không có kết thúc, chân lý đó là đỉnh cao của sự tồn tại (Emercon)

Cuộc đấu tranh với bệnh sổ mũi và bệnh cảm

Tất nhiên là rất khổ khi bị ngạt mũi nhưng bạn đừng đổ tại thời tiết, không phải lỗi tại gió lùa hay trời lạnh, hay chân bị ướt. Việc xuất hiện bệnh cảm đó là biến thể của sự tự chữa bệnh cấp tính. Nguyên nhân nằm trong sự mất đi sự sạch sẽ bên trong của cơ thể. Khi các chất cặn bã và độc tố trở nên rất nhiều, thì cơ thể đẩy chúng ra nhờ bệnh biến cấp tính : cảm, sổ mũi. Bạn đừng cho đó là bị nhiễm vi rút hay bị ốm. Bạn hãy hiểu rằng trong trường hợp này năng lượng sống làm việc vì bạn. Nếu bạn cùng hợp tác với thiên nhiên thì bạn hãy giúp đỡ nó làm tốt công việc dọn sạch của mình, bạn đừng uống bất cứ thứ thuốc gì ngăn chặn quá trình làm sạch đó. Điều duy nhất có thể giúp bạn lúc này là nhịn ăn. Thiên nhiên tự biết nó cần phải làm

gì. Trong trường hợp này bạn chỉ cần làm một điều là nằm vào chăn ấm, không ăn bất cứ một thứ thức ăn gì trong đó có cả quả tươi và nước quả. Thỉnh thoảng uống một lượng lớn nước cất nóng có pha mật và nước quả chanh và không làm gì nữa cả. Hãy chú ý theo dõi độ sạch của không khí trong phòng ngủ, thường xuyên thông gió, không đọc, không nghe, không xem ti vi. Chỉ đơn giản là ngủ và nghỉ ngơi. Cố gắng đừng làm mất năng lượng trong câu chuyện với người thân và bạn bè, hãy cách ly bản thân mình một cách hoàn toàn.

Bạn sẽ phải nhịn ăn bao lâu trong thời gian bị biến bệnh này ? Những bệnh như thế có thể xảy ra vào bất cứ thời tiết nào trong năm, nhưng thường xảy ra hơn cả là vào mùa rét. Thường thì chỉ cần 3 ngày là đủ để đứng dậy được nhưng đôi khi có thể là một tuần hay 10 ngày. Đừng lo nghĩ về thời gian, chính bạn sẽ cảm thấy sức khỏe tốt hơn sau những đợt ốm như vậy.

Tôi nuôi 5 đứa con, thỉnh thoảng chúng bị sổ mũi, tôi đặt chúng vào chăn, cho nghỉ và nhịn ăn, sau một tuần chúng lại sức và trở lại khỏe mạnh bình thường, 2 đứa cháu của tôi cũng được dạy dỗ theo chương trình đó và bây giờ 8 đứa chắt của tôi cũng vậy. Đa số mọi người cho rằng PP đó quá đơn giản. Họ cho rằng cần phải uống một loại thuốc nào đó để chữa bệnh thì họ mới không bị nỗi sợ xâm chiếm, đừng mất bình tĩnh ngay cả khi thiên nhiên làm việc quá lâu để đạt được công việc làm sạch cho sức khỏe của bạn. Mỗi người cần phải chú ý đến sức khỏe của mình, cơ thể của

mình, giữ cho mình luôn ở trạng thái phấn khởi nhất, đây là công việc quan trọng hơn bất cứ việc nghiên cứu một môn khoa học nào khác. Mỗi một người tự tạo nên cá tính của mình, nhưng anh ta cũng là người gìn giữ sức khỏe và cảm quan của chính bản thân mình.

Thiên nhiên tạo nên con người cho anh ta một lý trí đáng kinh ngạc và những khả năng sáng tạo để cho anh ta bằng trí thông minh có thể sử dụng những sức mạnh tự nhiên để gìn giữ sức khỏe của mình. Nhịn ăn đó chỉ làm một trong nhiều con đường dẫn đến một sức khỏe tự nhiên. Thiên nhiên đã cho ta một công cụ làm sạch đơn giản. Chúng ta chỉ cần đứng về phía nó và làm theo những quy luật của thiên nhiên. Một kiểu sống phù hợp với thiên nhiên cho phép ta những khả năng để đạt đến sự hoàn thiện các giá trị về thể chất, trí lực và tinh thần. Không có con đường ngắn để đi đến sức khỏe. Thiên nhiên cần chúng ta thực hiện một phần công việc của nó, khi chúng ta nhịn là chúng ta làm điều đó. Thiên nhiên không bao giờ thể hiện điều kỳ diệu của mình khi chính chúng ta chưa mong muốn làm cho cuộc đời mình và các thói quen phù hợp với thiên nhiên.

Mọi sự dư thừa đều ngược lại với thiên nhiên (Hipocrat)

Hãy tin tưởng vào thiên nhiên, theo kinh nghiệm sâu sắc của tôi không có một người nào có quyền nhận trách nhiệm chữa bệnh cho người khác bởi vì đây là

công việc của thiên nhiên. Khi nhịn ăn và sử dụng toàn các thức ăn của thiên nhiên cùng với các thói quen tự nhiên khác, bất cứ người nào cũng có thể làm cho cuộc đời mình trở nên khỏe mạnh. Sự tự làm sạch-đó là một chức năng sinh lý từ bên trong mà chỉ có thể cơ thể mới có thể thực hiện, còn khi chúng ta nhịn ăn chúng ta giúp cho công việc này tiến triển một cách hiệu quả hơn. Thiên nhiên luôn cố gắng giữ gìn cuộc sống và sức khỏe cho bạn, cho nên khi cơ thể bắt đầu công việc làm sạch dưới dạng bệnh cảm là điều mà thiên nhiên đang làm cho chúng ta. Hãy làm theo thiên nhiên nó sẽ không bao giờ phản bội lại bạn.

Nhịn ăn không bao giờ làm cho bị già trước tuổi

Hãy nhìn vào gương nó không bao giờ nói dối bạn. Khi nhìn vào gương bạn có cảm thấy hài lòng với chính mình hay không ? Bạn có cảm thấy mình già đi và mệt mỏi không ? Gương mặt bạn có phờ phạc và đầy nếp nhăn hay không? Cổ của bạn trong có giống của người già hay không ? Đôi mắt của bạn trông có mờ đi không ? Bạn có nhợt nhạt ? Và bạn nói được gì về gương mặt của mình ? Nó trông trẻ hay già ? Không ai có thể trả lời những câu hỏi này khách quan hơn bản thân bạn. Bạn là người duy nhất có thể đánh giá về điều này không thành kiến. Bây giờ bạn cảm thấy thế nào ? Bạn có đầy sức sống hay là đang ốm đau bệnh tật ? Bạn nói gì về những khớp xương của mình ? Bạn có đau khi cúi xuống không ? Bạn ngủ như thế nào đêm vừa qua ? Bạn ăn có ngon miệng hay không ? Món ăn có cho bạn một khoái khẩu hay

không ? Hay là sau mỗi khi ăn bạn lại cảm thấy khó chịu hay đau ? Hệ thống bài tiết của bạn có bình thường không ? và ngoài tất cả những điều này ra bạn có cảm thấy hạnh phúc trong ngày hôm nay hay không ? Hôm qua thì sao ? có cảm thấy sảng khoái hay nặng nề ? Bạn có cảm thấy cái già đang đến gần, rằng cuộc đời đang xế chiều?

Bạn có thể nói : " càng về già tôi càng cảm thấy mình trẻ ra" không ? hay là ngược lại : "càng già tôi càng cảm thấy tồi hơn". Tôi hoàn toàn tin rằng bạn muốn nhìn thấy mình trẻ ra, muốn, muốn cảm thấy mình khỏe và tràn đầy sức lực, không kể gì tuổi tác. Tôi biết rằng bạn căm thù câu : "già trước tuổi". Hãy cho phép tôi nói với bạn rằng : "Nhịn ăn có thể làm cho bạn tất cả ". Điều kỳ diệu này của thiên nhiên có thể giúp bạn ngăn lại sự già đi trước tuổi. ***Các nhà bác học lớn nhất của thế giới đã chứng minh rằng: Nhịn ăn – đó là chiếc chìa khóa thần kỳ để mở cánh cửa đến với tuổi trẻ vĩnh cửu.***

Nhịn ăn đã làm quay thời gian ngược lại và cho phép những thay đổi tuyệt diệu trong cơ thể con người. Tôi không may đã thấy nhiều người bị già đi trước tuổi, nhưng cũng rất hài lòng được thấy sự trẻ lại của họ nhờ vào nhịn ăn. Tôi nhớ lại người học trò của mình tên là Martin Cornik, anh đã nhiều năm làm trong lĩnh vực công nghiệp điện ảnh. Khi anh 40 tuổi thì anh cho rằng mình đã già và đã đến lúc đối xử với mình như với một người trung niên. Tuổi thọ trung bình của người đàn ông Mỹ lúc này là 68 tuổi. Và thế là Martin

quyết định rằng : đến 40 tuổi là anh đã sống được phần lớn cuộc đời và bây giờ anh đã là một kiểu mẫu của những người trung tuổi. Trước đây anh là nhà vô địch môn tennits, nhưng đã lâu anh không ngó ngàng đến vợt nữa bởi vì cho rằng đó là trò chơi của người trẻ. Một lần ở trường quay người ta kể cho anh nghe về những bài giảng của tôi. Anh cảm thấy hứng thú và đã đến nghe một trong những bài giảng đó. Bài giảng đã làm thay đổi cách nhìn của anh. Anh đã nghe thấy những điều mà hàng nghìn người khác đã nghe : con người đã đạt được khoa học của sự chăm sóc cơ thể, đạt được bí mật của cuộc sống. Anh Martin cũng muốn cảm thấy trẻ trung và quyết định thử nghiệm phương pháp này, anh bắt đầu bằng nhịn ăn 24 giờ ngay ngày hôm sau, sau khi nghe bài giảng của tôi. Anh chuyển sang các món ăn tự nhiên, nhịn ăn và sống theo tự nhiên đã làm cho anh quên mất tuổi tác, mặc dù anh đã 40 tuổi anh lại chơi tennit và còn cảm thấy mình mạnh hơn cả khi mình 20 tuổi. Anh tiếp tục nhịn và ăn theo tự nhiên và làm theo các quy tắc vệ sinh tự nhiên. Mỗi một ngày của anh được đánh dấu bằng những thành tựu mới. Sức khỏe của anh không những tốt lên mà anh lại trở thành vô địch môn tennit, 30 năm tiếp theo của cuộc đời anh liên tục tham gia hết tua nọ đến tua kia và thường xuyên thắng kể cả những người trẻ hơn mình. Bây giờ ông Martin là vô địch tennit giữa những người 70 tuổi. Đa số mọi người tin tưởng rằng khi người ta 70 tuổi con người sẽ trở nên suy sụp. Ông Martin đã chứng minh ngược lại.

Điều quan trọng không phải là đã sống được bao nhiêu năm trên đời mà đã sống như thế nào. Tôi dõi theo Martin và tự hào rằng ông đã chứng minh : bất cứ ai cũng có thể hưởng thụ tuổi trẻ nếu như làm theo các quy luật của cuộc đời.

Ở bất cứ lứa tuổi nào thiên nhiên cũng cho ta khả năng quay về với tuổi trẻ. Vâng, vâng bạn có thể làm thay đổi tấm thân đã già yếu của mình vì năm tháng bằng một thân hình mới không bị phá hủy bởi thời gian. Sau một năm thực hiện chương trình nhịn ăn và sống theo tự nhiên, bạn có thể nhìn vào gương và sẽ ngạc nhiên bởi những thay đổi to lớn xảy ra với bạn trong thời kỳ này. Nếu như bạn tiếp tục sống theo chương trình được miêu tả trong cuốn sách này thì sự thay đổi đến với bạn sẽ làm người thân và bạn bè phải chú ý vì những kết quả đáng ngạc nhiên. Còn bạn thì không những nhìn thấy những thay đổi này mà cảm thấy chúng. Bạn có thể đạt được điều này chỉ trong trường hợp bạn làm chủ được thể xác của mình.

Hãy bắt đầu như anh bạn Martin từ việc nhịn ăn 24 giờ, hãy đọc chương viết về ăn thế nào cho đúng trong quyển sách này. Hãy nhờ sự giúp đỡ của 9 vị bác sĩ của thiên nhiên trong quá trình đi đến mục đích mà mình đã đặt ra. Họ luôn sẵn sàng giúp những ai muốn giúp chính bản thân mình.

Một cơ thể mạnh mẽ được làm bởi một lý trí mạnh.

Nhịn ăn giữ cho các động mạch trẻ trung

Chúng ta thường rất ngạc nhiên khi được biết có bao nhiêu người chết trong các tai nạn giao thông trên các

đường phố, hơn 50 nghìn người hàng năm đã chết và hàng triệu người trở thành tàn phế suốt cuộc đời. Chúng ta cũng đau đớn khi nghe đến số người chết trong các tai nạn hàng không, rồi số người chết trong các chiến dịch quân sự trên khắp thế giới. Nhưng ấn tượng hơn cả là sự thật : cứ mỗi một giây lại có ai đó chết vì lên cơn đau tim. Cứ 2 cái chết thì có một cái chết vì tim mạch. Bệnh tim được quyền gọi là tai họa của nền văn minh phương Tây. Năm 1965 thống kê xã hội cho biết có 978260 người bị chết vì bệnh tim của nước Mỹ. Căn bệnh này quả là đã đạt đến mức độ bệnh dịch vào thời đại của chúng ta. Kẻ thù không chỉ tìm thấy nạn nhân giữa những người tuổi già. Để chứng minh điều này người ta thử mổ xác 300 binh lính bị chết trong chiến tranh ở Triều Tiên và đã xác định được rằng 77.7% số người trẻ tuổi ở lứa tuổi từ 18-25 có các động mạch bị thoái hóa trong đó có cả các mạch máu của tim.

Phải mất không ít thời gian để làm cho các động mạch trở nên tồi đi. Việc sử dụng lâu dài các chất như : thuốc lá, rượu, các món ăn quá mỡ (thịt các loại, trứng, các sản phẩm sữa, bơ, dầu mỡ tinh chế). Các yếu tố khác giúp cho bệnh tim mạch phát triển là việc thiếu hoạt động tích cực. Trạng thái tồi của các động mạch dẫn đến ranh giới nguy hiểm, mặc dù người bệnh thường không cảm thấy sự nguy hiểm này. Có khi một người có các động mạch đã bị tổn thương đến 50% mà hoàn toàn không cảm thấy gì. Thậm chí cả khi các chuyên gia sử dụng các phương pháp nghiên cứu hiện đại cũng

không phát hiện ra điều gì nguy hiểm. Các chất làm cho các động mạch bị tắc là choletserin, các mô ký sinh. Việc tắc nghẽn xảy ra một cách từ từ, thành mạch bên trong càng ngày càng trở nên hẹp khiến cho máu không thể chảy qua đó ở mức độ cần thiết đủ để nuôi các cơ tim. Các hiện tượng mạch vành chỉ xuất hiện khi lỗ của các động mạch đã nhỏ một cách đáng kể. Việc thoái hóa các động mạch bắt đầu từ lúc tuổi còn trẻ, dần dần tiến đến hư hỏng và tắc nghẽn. Và để rồi vào một ngày kia khi ta đang làm một việc nào đó như thường lệ bỗng cảm thấy rung rinh trong mắt và bất ngờ chết do cơn đau tim cấp. Hay trong trường hợp tốt hơn thì sẽ trở thành người tàn phế suốt đời.

Cần phải giữ để cho các động mạch của mình luôn sạch khỏi những chất có thể dẫn đến sự thoái hóa và cuối cùng là dẫn đến cơn đau tim. Các cục tắc vôi hóa tạo ra trong quá trình ăn uống nói chung cũng có thể làm nên những tai họa không kém. Đa số mọi người không biết gì về tình trạng của các động mạch của mình cho đến khi tai nạn xảy ra. Cho đến khi các cơn đau chưa xảy ra, mọi người còn tiếp tục ăn những món ăn thường dùng và duy trì các thói quen bệnh hoạn.

Tuổi tác của bạn được xác định do chính tình trạng các động mạch của bạn. Hãy nhớ rằng sự tắc nghẽn các động mạch có thể bắt đầu từ lúc trẻ tuổi, và phát triển từ từ cho đến khoảng năm 55 tuổi. Chính trong tầm tuổi này thường xác định các trường hợp đau tim mạch. Nói chung tôi không cho rằng nhịn ăn là một phương tiên để chữa bệnh tim mạch. Nhịn ăn chỉ là một cách đề

phòng. Bởi vì như tôi thường chỉ ra trong cuốn sách này nhịn ăn chỉ là người làm sạch từ bên trong. Nó giúp cho các mạch máu được sạch sẽ, để máu được tự do nuôi dưỡng tim. Qua hệ thống mạch, máu mang các chất dinh dưỡng đi khắp cơ thể. Sự lưu thông khí huyết trong cơ thể cần phải được chắc chắn và nhịp nhàng. Nếu như việc cung cấp máu cho một bộ phận nào của cơ thể bị ngừng lại trong một phút thì ta sẽ cảm thấy một cú đau đớn. Nếu điều đó xảy ra ở vùng mắt, thì sẽ dẫn đến sự xuất huyết và có thể bị mù. Các động mạch cần phải được tự do để cho dòng máu được tự do đi nuôi các tế bào trong khắp cơ thể. Bây giờ thỉnh thoảng cũng có thể gặp được những người đàn ông hay đàn bà ở lứa tuổi 70-80 thậm chí cả 90 có được các động mạch sạch, mềm và đàn hồi. Không phụ thuộc vào tuổi tác, họ trông rất trẻ, bởi vì các động mạch của họ không bị thoái hóa, mà co giãn và chuyển động tốt. Nếu như cơ thể của những con người làm việc tốt và thải được các cặn bã độc hại thì tại sao những người này không sống thêm được nhiều năm nữa ?
Theo thánh kinh, trước nạn hồng thủy tuổi của một số người lên đến 900 năm. Chúng ta đã cười trước sự khẳng định này cho rằng thời đó người ta không tính năm tháng như chúng ta bây giờ, nhưng liệu chúng ta có thể khẳng định điều này một cách dứt khoát không ? Chính vì hoàn toàn có thể rằng những người này biết ăn uống và sống đúng để giữ gìn các mạch máu của mình ở tình trạng tốt. Việc thực hiện các chức năng một cách hài hòa của toàn cơ thể được duy trì tốt cho

đến khi nào mà các mạch máu còn hoàn thành tốt và đúng công việc của mình. Khi chúng ta nói một người già đi có nghĩa là anh ta không biết ăn uống và sống như thế nào để giữ gìn các động mạch của mình trẻ và đàn hồi. Khi mà các động mạch đã bị hư hỏng không thể hoàn thành tốt các chức năng của mình thì máu không đến các bộ phận trong cơ thể một cách đầy đủ và con người trở nên già yếu, bệnh tật và lẩm cẩm. Họ chết một cái chết chậm bởi vì máu đi nuôi cơ thể và não của họ rất tồi.

Nhưng nếu chúng ta nhịn ăn, toàn bộ sức lực của cơ thể ta dùng để làm sạch từ bên trong và cũng có nghĩa là làm sạch các mạch máu. Chính vì vậy mà sau khi nhịn ăn 10 ngày thường cảm thấy một cảm giác nhẹ nhàng trong toàn cơ thể, trí thông minh trở nên sắc bén và dễ tiếp thu, trí nhớ tốt hơn. Xuất hiện mong muốn được hoạt động chân tay một cách tích cực.

Tôi tin rằng chúng ta có thể kéo dài cuộc sống của quả tim của chúng ta nhờ chương trình nhịn ăn kết hợp với chương trình ăn uống tự nhiên cho phép thải được các chất làm tắc nghẽn động mạch ra ngoài cơ thể. Chúng ta phải coi các mạch máu là chiếc chìa khóa của cuộc sống nếu như muốn chiến thắng trong cuộc đấu tranh vì sức khỏe. Khi chúng ta hết ngày này đến ngày khác ăn các món mỡ, thì có nghĩa là chúng ta đang tích lũy các chất độc trong cơ thể mình. Và tất nhiên việc trả giá sẽ đến, cơ thể đòi hỏi rất ít mỡ, mà hàng ngày chúng ta ăn rất nhiều các thức ăn có mỡ, và kết quả là chúng ta đứng vào danh sách những người bị bệnh tim

mạch. Đây cũng là một trong những lý do mà tôi khuyên mọi người không nên ăn bữa sáng. Tôi biết rất nhiều người trẻ khỏe quen ăn những bữa sáng đầy chất, nhưng tôi cũng biết được nhiều người trong số họ trở thành nạn nhân của các cơn đau tim mà một số người mau chóng xuống mồ, còn một số khác thì trở thành tàn phế. Bạn cũng ăn những món ăn chỉ vì nghĩ rằng cần phải ăn như vậy mà không ý thức được sự nhầm lẫn trong kiến thức về môn sinh lý cơ thể mình.

Sử dụng thức ăn-đây là một khoa học, nó là một cái gì đó hơn là nhận một sự hài lòng . Trước khi bạn bắt đầu chương trình trong quyển sách này, bạn hãy hỏi ý kiến của các chuyên gia giỏi về các bệnh tim mạch, hãy xác định tình trạng của các mạch máu và tim của mình. Hãy kiểm tra huyết áp, mạch đập và sau đó thì duy trì chế độ ăn hợp lý và nhịn ăn hợp lý trong cả năm. Sau một năm bạn lại đến vị chuyên gia tim mạch nọ xem ông ta nói gì về điều kỳ diệu mà bạn đạt được.

Có 9 vi bác sĩ của thiên nhiên luôn sẵn sàng phục vụ ta đạt được tình trạng sức khỏe tốt.

Họ đảm bảo 100% thành công, họ không bao giờ làm hại các bệnh nhân của mình, mặc dù các bệnh nhân không hiểu hết các lợi ích và thường không đếm xỉa gì đến họ, nhưng các vị này luôn sẵn sàng giúp đỡ mọi người. Kiến thức của họ luôn mở rộng đối với tất cả :

già, trẻ, giàu nghèo, họ không làm phẫu thuật, không cho uống thuốc, tất cả chúng ta đều quen biết với các vị bác sĩ này, Nhưng tôi muốn rằng các bạn thường xuyên đến với các bác sĩ này hơn nữa. Họ sẽ giúp các bạn đến với sức khỏe, sống lâu và một trạng thái dễ chịu đặc biệt- đó là sự trẻ trung vĩnh cửu. Đầu tiên tôi xin giới thiệu người bác sĩ lỗi lạc nhất, người chữa bệnh vĩ đại và mạnh mẽ nhất, người cho cuộc sống của mọi loài trên trái đất.

1- Bác sĩ đầu tiên – ánh nắng mặt trời

Chuyên môn của bác sĩ này là ánh nắng liệu pháp. Mỗi một lá cỏ mỗi một cành nho, cây cối hoa quả và rau xanh đều nhận cuộc sống của mình từ năng lượng mặt trời, từ cường độ của nó. Trái đất của chúng ta sẽ là một hành tinh không có sự sống tràn ngập băng giá và bóng tối nếu như nó không được chiếu sáng bởi các tia mặt trời mầu nhiệm. Nhưng mặt trời không chỉ cho chúng ta ánh sáng, năng lượng mặt trời biến thành năng lượng của con người. Con người có thể lấy lại sức khỏe của mình và kéo dài cuộc sống dưới ánh nắng mặt trời. Những người không chịu tác động của ánh nắng mặt trời trông rất nhợt nhạt. Da của chúng ta phải được phủ một lớp rám nắng nhẹ. Rất nhiều bệnh đã tấn công chúng ta chỉ vì chúng ta rất ít ra ánh nắng mặt trời. Ánh nắng mặt trời là một phương tiện to lớn để chống lại vi khuẩn. Và da của chúng ta càng thấm ánh nắng mặt trời thì chúng ta càng dự trữ được nhiều năng lượng để đấu tranh với sự nhiễm khuẩn. Khi chúng ta ăn rau quả tươi là khi chúng ta hấp thụ máu của thảo mộc. Thảo mộc

hấp thu năng lượng mặt trời dưới dạng chất diệp lục. Chất diệp lục là một phần của năng lượng mặt trời được tích lũy trong cây cỏ là thứ thức ăn giàu chất dinh dưỡng và có lợi nhất trong cơ thể chúng ta. Cây cỏ có được bí quyết tích lũy được năng lượng mặt trời và chuyển nó cho con người và các sự sống khác. Nếu như bạn để cho thân thể mình dưới ánh nắng mặt trời và bữa ăn của bạn gồm 60% là rau quả thì nhất định bạn sẽ thành công trong cuộc đấu tranh vì một sức khỏe tuyệt vời. Nhưng những liều thuốc tuyệt vời này của thiên nhiên cần phải được cơ thể tiếp thu dần dần, ban đầu từng ít từng ít một. Bởi vì những cơ thể quen bị đói ánh nắng có thể không chịu được ngay lập tức liều lượng cao ánh nắng mặt trời.

Hãy bắt đầu tắm nắng trong một thời gian ngắn và tăng dần lên. Tốt nhất là tắm nắng vào buổi sáng sớm. Thời gian đầu không kéo dài quá 5-10 phút. Tất nhiên là cũng có thể tắm nắng vào sau bữa ăn trưa, nhưng ánh nắng có lợi nhất là vào buổi sớm. Giữa 11-15 giờ trong ngày ánh nắng mặt trời gay gắt nhất nó có chứa nhiều phóng xạ mặt trời. Việc sử dụng ánh mặt trời quá tải là rất có hại. Nhân đây tôi xin chia sẻ với các bạn kinh nghiệm của mình.

Vào năm 16 tuổi, tôi bị ốm nặng vì bệnh lao phổi, các bác sĩ nổi tiếng của Mỹ đã xác nhận : không có hi vọng, không thể chữa khỏi. Nhưng tôi đã rơi vào bệnh viện của bác sĩ Avguxt Rolle ở Lodanna, lúc đó là người có uy tín nhất về ánh nắng liệu pháp. Ở vùng núi cao Alpo bác sĩ Rolle đã tác động lên tấm thân yếu ớt

của tôi những ánh nắng quý giá và cho tôi ăn những món ăn từ các thực phẩm của ánh nắng. Sau 2 năm tôi biến từ một xác chết thành một người khỏe mạnh yêu đời. Và bây giờ khi tôi viết những dòng này tôi càng ngày càng trở nên khỏe mạnh. Suốt đời mình tôi luôn cẩn thận để cơ thể mình thường xuyên nhận được ánh nắng mặt trời, chính chúng đã cứu sống tôi. Chính vì vậy mà tôi đã chọn sống ở Caliphoocnia, bang có nhiều ánh nắng nhất ở nước Mỹ. Tôi cũng có một ngôi nhà nhỏ ở trên núi Santa-Monica. Ở đó tôi thường tắm ánh nắng mặt trời trên núi, tôi là một người hâm mộ môn bơi lội, và thường tắm hàng giờ vào mùa đông và mùa hè ở những bãi tắm lớn ở Haoai, Phlorida, Cann ở Pháp, ở các đảo của biển Egie, ở đảo Krit và đảo Kip.

Việc chuyển sang các món ăn rau quả tươi cũng phải dần dần. Người nào hay ăn các món chín cũng phải thận trọng khi chuyển sang ăn một lượng lớn các món ăn tươi sống không thì sẽ bị những phản ứng khó chịu.

2- Bác sĩ thứ hai – không khí trong lành

Điều đầu tiên chúng ta làm là gì khi vừa chào đời – đó là thở một hơi dài và sâu. Và điều cuối cùng khi chúng ta vĩnh biệt cuộc đời là ngừng thở. Từ lúc sinh ra cho đến khi chết là cả cuộc đời hoàn toàn phụ thuộc vào sự thở. Bác sĩ không khí trong lành muốn chúng ta sống một cuộc sống dài lâu và tích cực. Giống như là một chuyên gia ông ta biết rằng : nếu như bạn biết làm theo các phương pháp đơn giản về thở sâu thì bạn có thể tin rằng mỗi một hơi thở của bạn cho cơ thể một liều ô xy cần thiết cho sự sống. Những người không thường

xuyên sống trong không khí trong lành thường bị những căn bệnh nguy hiểm.

Hãy cho phép tôi giải thích ngắn gọn về chức năng của sự thở. Đầu tiên, thở - chính là một thứ thức ăn không nhìn thấy, thiếu thứ thức ăn đó ta không thể sống quá 5-7 phút. Chúng ta lấy từ không khí ô xy – một thức ăn cần thiết cho từng tế bào của cơ thể. Khi chúng ta hít nó vào, nó được máu đưa đến phổi và ở đó đã xảy ra điều kỳ diệu vĩ đại nhất. O xy lấy đi khí các bon đầy độc chất chết người, bởi vì trong quá trình sống chúng ta tạo ra các chất độc, chúng được máu thu lại, khi máu mang chúng đến phổi và chúng được giải phóng khỏi các chất độc với những lượng ô xy mới.

Nếu như con người không nhận đủ một lượng không khí trong lành hoặc là anh thở nông và lượng ô xy không đủ so với lượng khí các bon thải ra của cơ thể thì bằng cách đó anh ta đã thúc tiến quá trình đầu độc cơ thể mình bằng các độc tố và khí các bon do chính mình tạo ra, và đây cũng là nguyên nhân của nhiều căn bệnh nguy hiểm.

Ô xy không chỉ làm sạch cơ thể mà còn là một nguồn năng lượng vĩ đai cần thiết của cơ thể. Chúng ta là những cỗ máy làm việc dưới áp lực của không khí. Chúng ta sống dưới đáy của đại dương khí quyển, mà độ sâu của nó khoảng 100km. Áp lực của không khí là khoảng 1kg /1cm3.Giữa hơi thở vào và thở ra có một khoảng không được hình thành. Chúng ta sẽ còn sống được cho đến khi nào chiếc bơm động lực này ngừng

hoạt động. Có thể sống thiếu thức ăn 30 ngày, nhưng chúng ta không thể sống thiếu không khí một vài phút.
Hơn 50 năm tôi nghiên cứu những người sống lâu, tôi phát hiện ra rằng : *con người càng thở sâu thì những cử động thở anh ta làm trong một phút càng thưa. Những người thở nhanh thường sống ít*. Điều này cũng tìm thấy sự khẳng định của mình trong thế giới động vật : thỏ, lợn biển và động vật gậm nhấm khác thở nhanh, chúng làm nhiều cử chỉ thở trong một phút thì chúng sống rất ngắn. Trong nhiều năm khi thức dậy tôi làm một vài hơi thở ra và vào chậm và sâu. Trong một ngày thỉnh thoảng tôi làm lại các cử chỉ như vậy.
Thực hành thở chậm và sâu của phái Yoga. Trong các cuộc du lịch dọc Ấn độ tôi được gặp những ẩn sĩ ở những nơi hoang dã-những người cống hiến cuộc đời của mình để xây dựng một cơ thể mạnh mẽ cần thiết để đạt được một trạng thái tinh thần cao. Hàng ngày họ dành nhiều giờ để thực hành thở chậm, đều và sâu. Những người tu sĩ này chắc chắn là rất khỏe, việc thở sâu và không khí trong lành đã giữ cho họ khỏi quyền lực của thời gian. Tôi gặp một người như vậy ở chân núi Himalaya, ông nói với tôi rằng ông 126 tuổi. Ông ta không có lý do để nói dối tôi vì cả cuộc đời ông dành để phục vụ thần linh. Ông dạy tôi hệ thống nổi tiếng như : "thở sâu để làm sạch", rất tiếc là tôi không thể kể điều này một cách tỉ mỉ, con người này có một sức khỏe vĩ đại, không có một sợi tóc bạc nào cả, ông vẫn còn tất cả các răng và ông có dáng của một vận động viên. Ông nói được 7 thứ tiếng một cách dễ dàng. Khi

tôi hỏi tại sao ông có thể giữ một khả năng tích cực như thế về sức lực cũng như trí tuệ, ông trả lời tôi : “tôi có một quá trình thực hành thở sâu rất lớn, và hàng ngày thường xuyên làm các bài tập thở cần thiết”.

Tôi không thích hỏi phụ nữ về tuổi của họ nhưng khi đi trên một con tàu đến Ấn độ tôi gặp một phụ nữ mà theo tôi khoảng 50 tuổi. Và tôi đã ngạc nhiên như thế nào khi bà nói với tôi rằng bà 86 tuổi. Đây là một phụ nữ đẹp không một dấu vết của tuổi già. Tôi hỏi bà đâu là bí quyết của vẻ đẹp và sức khỏe của bà và lại câu trả lời giống như tôi đã nghe của vị ẩn sĩ kia. Người đàn bà này đã nhận thức sâu sắc được sự quan trọng của việc thở sâu.

Hãy quan sát những đứa trẻ đang chạy nhẩy, chơi trượt patanh hay đạp xe đạp. Khi chúng làm các bài tập tích cực, chúng nuốt một lượng lớn ô xy lớn hơn là chúng ta có thể tưởng và chúng ta cần phải gìn giữ sự tích cực khi thực hiện những cuộc đi bộ lâu và đầy hào hứng. Tôi biết rằng trong thế giới của chúng ta ngày ngay không khí bị nhiễm độc, vậy nên chúng ta càng phải tập cho mình thói quen thở sâu. Khi tôi nhìn những người mà cuộc sống của họ phần lớn là ngồi, không làm đúng các nguyên tắc của vệ sinh sức khỏe, không làm các bài tập thể dục, tôi biết rằng họ đang tự làm ngắn cuộc đời mình.Thở sâu, tôi có một người bạn tên là Amox Xtek một huấn chuyện viên bóng đá và điền kinh nhẹ. Ngài Xtek đã sống hơn 100 năm, tôi hỏi ông đâu là bí quyết của cuộc sống lâu của ông, ông trả lời “phần lớn cuộc đời mình tôi chạy và làm các bài tập

thể dục nên đã làm cho một lượng lớn ô xy thâm nhập vào cơ thể mình”. Ở Niu Ước tôi có một người bạn Đgieimx Khocking là vô địch quốc gia môn đi bộ đường dài. Tôi hỏi ông vào dịp ông tròn 100 tuổi :Bí mật của cuộc sống lâu tích cực và sức khỏe siêu phàm của ông ở đâu, ông trả lời “ tôi thường đi bộ rất nhiều và thở sâu”.

Như vậy là việc thở sâu cũng như việc nhịn ăn đuổi chất độc ra khỏi cơ thể.

Bản thân tôi thường thực hành thở sâu và hoàn toàn tin rằng con người cần phải để cho thân thể mình chịu tác động của sự chuyển động tự do của không khí. Tắm không khí là rất có lợi cho một sức khỏe tốt. Bạn cần phải ngủ trong phòng có cửa số luôn mở để cho nhà ở luôn được thoáng gió. Tôi ngủ tốt hơn và thức dậy cũng dễ dàng hơn nếu ban đêm không quấn mình chặt quá.Quấn mình quá chặt chúng ta không cho phép da tự do nuốt ô xy.

Nếu như bạn ngồi nhiều trong ngày bạn cần phải bù lại bằng các cuộc đi dạo ngoài trời và các bài thể dục thể lực. Bạn sẽ giải quyết được nhiều vấn đề của mình nếu thường xuyên đi bộ 3-5 km trong các cuộc dạo bộ. Các cuộc dạo bộ lâu đã cứu tôi khỏi sự mệt mỏi cuối ngày. Tôi cho rằng sau bữa ăn chiều cần phải dạo bộ 3 km.

Ngày nay chúng ta là một dân tộc ngồi. Chúng ta đói không khí và ô xy. Chúng ta không thể lôi hết thán khí ra khỏi các cơ quan của mình và vì vậy mà chịu những đau đớn dẫn chúng ta đến sự già đi trước tuổi. Và tất cả những điều này là vì chúng ta lười và thờ ơ một cách

tội lỗi. Trên các đường phố của bất cứ thành phố nào cũng có thể nhìn thấy những người xanh xao mệt mỏi. Và tất cả là vì họ không đủ không khí. Tuy nhiên vào thời gian nhịn ăn chúng ta làm sạch khỏi sự tích lũy khí các bon mà nó không cho phép cơ thể thở sâu.

3- Bác sĩ thứ 3 – Nước sạch

Bác sĩ nước sạch là một bác sĩ tốt và một người bạn vĩ đại. Tôi đã nói về sự quan trọng của nước cất. Nước chiếm khoảng 70% cơ thể ta, để giữ cho mức nước luôn bình thường trong cơ thể, bạn cần thường xuyên bổ sung nó. Khi ăn nhiều rau và quả là bạn đã bổ sung nhiều nước cất cho cơ thể. Tắm nước ấm là một phương pháp thư giãn và tăng trương lực. Hàng ngày rất nhiều người thích tắm ở biển, hồ, sông, và các bể bơi. Bơi là một trong những bài tập tốt nhất, nó không làm quá tải các cơ bắp và tim, Nếu như bạn không biết bơi thì hãy học bơi, bạn sẽ không bao giờ hối hận về điều này, bởi vì nó mang lại sự thư giãn tuyệt vời và khoan khoái. Nó cho chúng ta niềm vui không phụ thuộc vào tuổi tác. Đừng sợ bơi hãy cố yêu lấy môn thể thao này.

Nước dùng để chữa nhiều bệnh từ thời xa xưa. Trong thời gian đi du lịch khắp nơi tôi nhìn thấy rất nhiều hình thức chữa bệnh bằng nước. Mọi người đều biết rằng từ rất xa xưa người Ả rập, Do thái, Aciri, Peru, Hilap, Ấn độ, Trung Quốc, và người da đỏ thường dùng các hình thức khác nhau của nước để chữa bệnh. Người thầy của nền y học Hipocrat từ 400 năm trước công nguyên đã dùng nước để chữa bệnh, phương pháp

cơ bản của ông là dùng nước nóng và nước lạnh thay đổi nhau xoa sát lên người để làm cho máu lưu thông mạnh hơn. Và phương pháp này còn dùng cho đến ngày nay. Nhà của tôi nằm ở vùng có nguồn nước khoáng chảy qua. Tôi có thể hưởng thụ tính chất chữa bệnh của nó. Mọi người từ khắp nơi đã đến đây để tắm trong dòng nước làm thư thái này. Tôi không cho rằng nước khoáng là một phương tiện chữa bệnh,mà nó chỉ là một người làm sạch và người làm tăng sự lưu thông máu. Tốt hơn hết là sử dụng nguồn nước nóng tự nhiên. Song song với các chương trình nhịn ăn thì việc tắm nước nóng có thể trở thành một phần trong cách sống tự nhiên của bạn. Nhưng không được tắm nước nóng vào thời gian nhịn ăn.

Nước còn quan trọng hơn cả thức ăn. Hơn một nửa trong con người là hình thành từ nước. Xương của chúng ta cũng gồm 1/3 là nước, chỉ mất đi 1/10 cũng đã nguy hiểm cho cơ thể chúng ta. Còn nếu mất đi 2/10 đã có thể dẫn đến cái chết. Nếu không đủ nước quá trình hóa học và vật lý sẽ không bình thường. Cần thiết phải giữ một lượng nước cân đối trong cơ thể để duy trì hoạt động bình thường. Có thể lấy một ví dụ trong lịch sử trèo núi. Trong thời gian chinh phục đỉnh Himalaya những người làm việc trên độ cao bị sút cân rất nhiều. Không ai tìm ra được nguyên nhân cho đến khi cuộc thăm dò đỉnh Everext đã chứng minh một cách khoa học về ảnh hưởng của độ cao lên sự trao đổi lượng nước của cơ thể. Mọi người phải lấy nước từ tuyết và băng. Họ tin chắc rằng khi làm việc ở độ cao như thế

cần phải uống trung bình 3 lít nước một ngày, nhiều hơn rất nhiều so với trước.
Năm 1959 trên báo hàng năm do bộ nông nghiệp Mỹ xuất bản, tiến sĩ Olap Mikecon có viết: " Sau ô xy thì nước là một yếu tố quan trọng trong cuộc sống con người và động vật. Con người có thể sống thiếu thức ăn 5 tuần nhưng không có nước trong vài ngày là anh ta không thể tồn tại được"
Cơ thể chúng ta sử dụng nước như thế nào ? Tất cả các quá trình sống đều cần nước. Không có nước, không có chất nguyên sinh. Nước cần cho mỗi một ngọn cỏ, một con côn trùng, con chim, con cá …. Nếu như tế bào bị khô thì nó ngừng làm việc. Tế bào cần một dòng chất lỏng. Nhất là tế bào của con người. Trong cơ thể con người có hơn 5 lít máu. Nước tiểu là loại chất lỏng hòa tan các chất thải của thức ăn để thải ra ngoài cơ thể. Thậm chí phổi không thể hấp thu được ô xy nếu như bề mặt của nó không đủ ẩm, việc thải ra khí các bon nic cũng vậy. Ông K,Kennona có nói : "nước-đó là chất hòa tan các nguyên liệu thức ăn vào quá trình tiêu hóa. Nó cần thiết cho các quá trình hóa học, cho chúng ta năng lượng. Nó giữ một một nhiệt độ ổn định trong cơ thể và đóng vai trò to lớn trong các quá trình hóa học của cơ thể"
Nước và sự tiêu hóa thức ăn. Thức ăn không thể hấp thụ được nếu không có nước. Nhờ sự giúp đỡ của nước mà có quá trình chuyển hóa từ các chất đạm, mỡ, tinh bột sang các chất cần thiết cho quá trình sống bình thường của cơ thể. Nước cũng cần thiết để kích thích

sự làm việc của dạ dày. ở trong ruột nó giúp hình thành phân và thúc đẩy chúng ra ngoài cơ thể.
Cho phép tôi được giải thích sự cần thiết của nước đối với hệ tiêu hóa bắt đầu từ khi thức ăn vào miệng. Ở đây chất lỏng dước dạng nước bọt bắt đầu hấp thu các hidrat các bon (tinh bột), dịch dạ dày chứa 90% là nước. Khi thức ăn đi qua dạ dày thì dịch dạ dầy bắt đầu làm việc. Lúc này thức ăn đã trở thành một dạng lỏng tiếp tục đi qua ruột tá, phần trên của ruột non. Ở đó nó bắt đầu quá trình thẩm thấu. Sự tiết chế của tuyến tụy và gan cũng gồm 90% từ nước, kết thúc sự hấp thu thức ăn.

Nước và chất thải. Các chất thải được hòa tan và được dẫn ra ngoài nhờ nước. Thận và bọng đái , da và phổi – tất cả chúng đều không thể giải phóng được chất độc nếu thiếu nước. Các phế nang cũng chỉ có thể làm việc bình thường khi chúng đủ ẩm. Màng nhầy của mũi, cổ họng, thanh quản, phế quản cũng luôn phải được ẩm. Bởi vì tất cả chúng đều tiếp xúc với không khí. Bởi vì khi thở, cơ thể mất đi 0.5 lít nước mỗi ngày. Khi không khí khô con số ngày sẽ tăng lên. Để tránh sự khô đó một số người đã đặt máy làm ẩm trong nhà. Nước bốc hơi qua da ở liều lượng lớn, nó không chỉ lôi ra các chất thải ra ngoài mà còn có những tác dụng khác nữa. Thận đòi hỏi rất nhiều nước, một một lít nước đi qua thận nó đưa ra khỏi cơ thể 90gr chất thải. Đây là một chức năng bình thường, mức nước (hay nước tiểu) không bao giờ được xuống thấp quá 0.25 lít. Thận

không bao giờ ngừng hoạt động và thường xuyên đòi hỏi nước .

Máu và nước. Ai cũng biết máu đặc hơn nước gần 10%. Huyết tương gồm 80% là nước và điều này giúp cho máu lưu thông tự do trong toàn cơ thể. Máu mang thức ăn và khí, muối và các chất dinh dưỡng, các chất thải và thực hiện công việc phụ khác. Tất cả những gì cần thiết cho tế bào đều do huyết tương mang đến bao gồm cả những nguyên liệu tạo nên chính tế bào. Bất cứ một quá trình hoạt động nào của tế bào đều xảy ra nhờ sự giúp đỡ của huyết tương. Nhận được thức ăn và nguyên liệu từ các cơ quan tiêu hóa và hô hấp, máu mang chúng cho các tế bào của cơ thể.

Nước làm mát. Ô tô cần nước để giữ cho động cơ luôn ở nhiệt độ xác định, đối với cơ thể con người cũng vậy. Nước mau chóng làm giảm nhiệt độ. Cho nên trong các cơ thể sống cần nhiệt độ ở mức nhất định, nước tác động như một bộ phận làm mát hiệu quả nhất. Cơ thể con người cần một nhiệt độ ổn định : 36.6°C không phụ thuộc vào khí hậu và môi trường xung quanh. Nhiệt độ cơ thể được điều chỉnh nhờ sự bốc hơi. Một phần tư sức nóng được dùng trong quá trình đốt cháy ô xy và thức ăn được thải ra ngoài qua hô hấp. Con người có thể mất đi 0.5 lít nước trong một giờ chỉ vì chảy mồ hôi. Khi lạnh thì sự ra mồ hôi ngừng lại và nước được lưu lại trong các mô của tế bào. Cơ thể của chúng ta phải làm một công việc lớn để giữ cho cơ thể có sự cân bằng nhiệt độ. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Con người ở trong trạng thái yên ổn, bình thường nếu

một ngày mất đi khoảng 300gr chất lỏng qua da và phổi, những người chạy đường dài có thể mất đến 4 lít, còn những người chơi bóng đá có thể mất đến 6 lít nước một giờ. Bởi vì một nửa của cơ thể là cấu tạo bằng nước mà các quá trình bài tiết về cơ bản là thực hiện bằng nước nên rất dễ hiểu dễ mất nước, sự thiếu nước có thể rất nguy hiểm đặc biệt khi nó kéo dài. Các bạn cần phải chú ý đến điều này, và hãy uống nhiều hơn nữa.

Nước là một phương tiện bôi trơn. Cơ thể tự bôi trơn theo cách của mình, chất bôi trơn cơ bản là nước. Nó không cho phép các cơ quan cọ vào nhau. Nó giúp cho các xương chuyển động tự do trong các khớp. Bạn không thể co chân hoặc gập tay nếu không có sự bôi trơn. Là cơ sở của hệ thủy lực của cơ thể, nước tạo ra và duy trì các áp suất khác nhau trong cơ thể. Trương lực của cơ không thể duy trì được nếu không có nước, bởi vì các cơ được làm ¾ là nước. Đây chính là nguyên nhân của sự mệt mỏi khi bị thiếu nước.

3nguồn nước. Cơ thể của chúng ta cần phải được cung cấp nước, con đường đầu tiên đã rõ ràng, đó là ăn các thức ăn có chứa nước: quả, nước quả, nước uống … Việc thường xuyên tiếp nhận thức ăn cũng cung cấp nguồn nước cho cơ thể, trứng bao gồm 70% nước, quả đào gồm 80%,   tất cả những gì mà chúng ta cảm thấy khô và cứng cũng chứa 25% nước. Nguồn nước thứ 3 rất quan trọng được sinh ra bởi cơ thể là kết quả của các phản ứng hóa học. Điều này xảy ra khi các tế bào hấp thu thức ăn khi được đưa vào cơ thể. Một trong

những ví dụ về sự sản sinh ra nước theo kiểu đó là ở loài lạc đà, lạc đà có thể sản sinh ra một lượng nước đúng bằng lượng nước mà nó muốn uống. Một số loài côn trùng cũng có khả năng tạo ra nước như thế ngay cả khi chúng ăn các thức ăn khô chứa rất ít nước.

Con người trung bình sử dụng 2.5 lít nước mỗi ngày, còn trong cơ thể có 5 lít lưu thông. Sự khác nhau giữa lượng nước uống vào và lượng nước có trong cơ thể chính là do quá trình tự tạo ra do các phản ứng hóa học từ bên trong.

Khi cơ thể bị thiếu nước nó phản ứng lại. Đầu tiên sự tiết chế của các tuyến nội tiết giảm đi, lượng nước bọt bị giảm, các bề mặt bị khô đi và con người có cảm giác khát nước. Đây chính là tín hiệu của cơ thể để chúng ta ngay lập tức uống nước. Nếu như việc mất nước xảy ra nghiêm trọng hơn có thể xuất hiện các dấu hiệu khác: đau đầu, các hiện tượng thần kinh, không thể tập trung, hệ tiêu hóa có vấn đề. Nước nhanh chóng làm mất đi các dấu hiệu này.

Bác sĩ thứ tư – thức ăn tự nhiên

Cơ thể của con người là một dụng cụ hoàn thiện nhất của hành tinh. Nếu như bạn nuôi dưỡng nó bằng một thứ năng lượng tốt, không khí trong lành, và rèn luyện nó bằng các bài tập, ánh nắng mặt trời và duy trì sự trong sạch của cơ thể từ bên trong nhờ nhịn ăn thì nó sẽ làm tốt các chức năng của mình.

Một cơ thể khỏe- đó là một nhà máy hóa chất hoàn thiện nhất. Cung cấp cho nó nguyên liệu có chất lượng tốt, chúng ta đảm bảo cho việc tạo ra các tế bào tốt và

một khả năng tuyệt vời để chống lại một số lớn các vi khuẩn, vi rút và các yếu tố có hại khác của môi trường xung quanh. Cơ thể con người là một bộ máy tuyệt vời nhất. Nó có xưởng sửa chữa của riêng mình, công việc sửa chữa có thể diễn ra rất tuyệt vời nếu bạn cho nó những điều kiện bình thường. Cơ thể luôn làm việc vì chúng ta. Các tế bào thường xuyên bị phá vỡ và tạo mới trong từng giây. Về mặt sinh học cơ thể không có giới hạn và trong thực tế không có những nguyên nhân sinh học của sự già đi của con người. Trong cơ thể của con người được đặt hạt giống của cuộc sống vĩnh cửu. *Con người không chết mà anh ta tự tử một cách từ từ bằng các thói quen ngược lại với thiên nhiên của mình.* Các nhà bác học đã khẳng định rằng: mỗi một tế bào của cơ thể chúng ta thay mới sau 11 tháng. Thế thì tại sao chúng ta lại già đi ? Đừng tin rằng con người nhất định bị già, mòn mỏi, rệu rão và cuối cùng là chết. Nếu con người sống một cuộc sống tự nhiên, ăn những gì mà cơ thể cần thì thời gian sẽ làm việc vì con người chứ không phải là chống lại. Con người già đi vì không đủ chất khoàng và các vitamin. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng: hàng nghìn người là nạn nhân của việc ăn thừa. Hàng triệu các hồng cầu thường xuyên chết đi và sinh ra mỗi giây. Nhưng chúng không thể thay mới nếu không có những chất nhất định. Những chất cần thiết này được lấy từ thức ăn chất lượng tự nhiên. Bạn là người như thế nào ngày hôm nay, ngày mai, tuần sau, tháng sau, và 10 năm nữa ? Tất cả đều phụ thuộc vào những gì bạn ăn. Bạn là tổng hợp các thức ăn mà bạn

ăn. Trông bạn như thế nào, sức khỏe của bạn ra sao, năm tháng đối với bạn như thế nào đều phụ thuộc vào những gì bạn ăn. Mỗi một bộ phận trong cơ thể đều được làm lên từ thức ăn mà bạn ăn: tóc , mắt, răng, xương, máu và thịt. Thậm chí ngay cả nét mặt của bạn cũng được tạo nên từ những gì bạn ăn, bởi vì một người khỏe mạnh là một người hạnh phúc. Chúng ta thường nói : "trông bạn thật tuyệt vời!", là ngụ ý đến vẻ mặt, mặc dù ẩn náu bên trong vẻ mặt chúng tôi nghi ngờ về tình trạng sức khỏe của toàn bộ cơ thể. Chúng ta có thể bắt đầu từ bất cứ phần nào của cơ thể, nhưng lô gich hơn là bắt đầu từ bộ xương, nó là nền tảng của tát cả các mo còn lại của cơ thể. Xương của chúng ta đòi hỏi nguồn khoáng chất lớn nhất: can xi và phốt pho. Đôi khi người ta cho rằng khi bộ xương đã được tạo ra thì việc nuôi dưỡng nó không cần nữa. Điều này là không đúng. Các nhà sinh hóa đã nghiên cứu và phát hiện ra thậm chí ngay cả trong cơ thể đã được hình thành thì các khoáng chất vẫn thường đến để nuôi xương. Điều này có nghĩa là xương đang sống và đòi hỏi dinh dưỡng : đây là quá trình động chứ không phải là tĩnh. Xương gồm các tế bào , chúng đòi hỏi không chỉ các khoáng chất để xây dựng lên mình mà còn các chất sống khác mà bất cứ tế bào sống nào đều cần. Nếu như các tế bào ngừng sống và ngừng làm các chức năng của mình thì sự hình thành bộ xương cũng kết thúc, và chỗ xương gãy sẽ không được liền lại trong suốt cuộc đời. Khi xương bị gãy thì việc dinh dưỡng cho các tế bào xương trở thành một yếu tố cực kỳ quan

trọng để làm sống các tế bào mới. Trong thời gian này các tế bào không những chỉ cần các khoáng chất cần thiết mà còn cần đến dinh dưỡng bình thường khác để tự bảo vệ.

Các tế bào xương cũng như tất cả các tế bào khác có thể nhận được thức ăn bằng các con đường khác nhau. Đây cũng là một yếu tố quyết định cho phép xương phát triển. Yếu tố thức ăn- là yếu tố chính trong công việc phục hồi các tế bào, nói cách khác : công việc phục hồi có thể trở nên tích cực hơn nhờ biết ăn uống đúng.

Cơ thể của chúng ta cần các món ăn tự nhiên. Các tế bào da trong đó có cả tế bào tóc đòi hỏi một dòng dinh dưỡng thường xuyên, da của con người luôn đổi mới còn tóc thì lớn lên hàng ngày. Những ai có nuôi súc vật trong nhà thì thừa biết rằng bộ lông của con thú đó là chỉ số quan trọng cho tình trạng sức khỏe của nó. Các thí nghiệm của phòng thí nghiệm cũng chỉ ra rằng : khi thay đổi các nguồn thức ăn khác nhau thì tình trạng của da và bộ lông của con thú cũng thay đổi. Các nhà dinh dưỡng học có thể xác định được nguồn thức ăn nào con người sử dụng qua vẻ ngoài của nước da của anh ta. Do thiếu các loại vitamin mà nước da của một người có thể trở nên xấu.

Ống ruột được trang bị các cơ phẳng hoạt động một cách tự động, nhờ chúng mà sinh ra sự co giãn của dạ dày và ruột. Chúng tạo ra các chuyển động hình sóng để đẩy dung dịch thức ăn và các chất thải từ thức ăn vào ruột già và thúc đẩy chúng ra ngoài. Tất cả các cơ

nhẫn này đều cấu tạo từ các tế bào sống và chúng đòi hỏi dinh dưỡng tốt để cho tất cả các quá trình này xảy ra một cách bình thường.

Để khắc phục sự trơ ra của ruột, người ta thường sử dụng các thuốc kích thích mạnh khác nhau. Các thuốc kích thích này cưỡng bức các tế bào của cơ, mặc dù các tế bào đó chỉ cần một chế độ thức ăn tốt kết hợp với cách sống tự nhiên là có thể tự làm việc không cần loại thuốc kích thích nào.

Hệ thống động mạch, tĩnh mạch và các mao mạch mang máu đi khắp các cơ quan trong cơ thể cũng không có tính trơ. Các thành của mạch máu cũng làm từ các tế bào sống, những tế bào đó cũng cần phải ăn để duy trì hoạt động sống, mà điều này không phải lúc nào chúng cũng đạt được, bởi vì sự can xi hóa của các động mạch là kết quả của những điều kiện bị ăn mòn bởi bệnh tật. Quá trình này có thể do sự ăn uống không đúng. Trung tâm của tuần hoàn là quả tim, nó luôn ở trạng thái hoạt động và vấn đề dinh dưỡng đối với nó là tối quan trọng. Nhìn từ một phía, tim đẩy máu đi khắp cơ thể từ phía khác thì nó là một cơ bắp lớn mà công việc của nó cần một nguồn năng lượng lớn. Cho nên các tế bào tim cần một chế độ ăn có chất lượng cao. Nếu như các động mạch nuôi tim trở nên yếu và mòn thì các tế bào tim bị đói. Nếu sự đói oxy diễn ra dù chỉ một phút, con người có thể trở thành nạn nhân của cơn đau tim bất ngờ. Trong trường hợp này lượng máu có thể là đủ, nhưng vì nó không qua được các tế bào của cơ tim và không mang được thức ăn cho chúng, các tế

bào tim sẽ chết dần, và kết quả là cả cơ thể bị chết.Có những cơ quan đòi hỏi một nguồn thức ăn đặc biệt cho chúng. Đó là các hoocmon- sản phẩm của các hoạt động của các tuyến nội tiết : hoocmon tuyến giáp, thượng thận, tuyến sinh dục, tuyến tụy, insulin … về phần mình chúng cũng tạo nên từ các tế bào cũng cần dinh dưỡng đúng và thường xuyên. Tôi bổ sung thêm: các tế bào này đều cần thức ăn tự nhiên để xây dựng lên các hoocmon khỏe mạnh. Các tế bào làm nên các hoocmon tirocxin cần chất i ốt. Ở một số vùng như bên bờ Tây bắc Thái bình dương hay như ở Thụy Điển trong đất và trong thực vật lượng i ốt tương đối thấp. Kết quả là tuyến giáp của người và động vật thường xuyên bị thiếu i ốt, nó không thể làm đúng chức năng của mình. *Nếu ăn rong biển, cá biển thì bệnh sẽ khỏi*.

Tác động của thức ăn lên não

Thoạt nhìn thì có vẻ như giữa thức ăn và suy nghĩ không có gì là liên hệ với nhau. Nhưng tôi xin đảm bảo với các bạn rằng cũng giống như việc thức ăn tác động lên bất cứ cơ quan nào và ảnh hưởng đến các chức năng của chúng trong cơ thể, nó cũng tác động lên tư duy. Chính vì những nguyên nhân đó mà tư duy của chúng ta phụ thuộc trực tiếp vào những gì chúng ta ăn vào thường xuyên. Não ảnh hưởng đến quá trình tư duy, mặc dù ai đó cho phép mình nghi ngờ điều này và cho rằng ý nghĩ sinh ra bên ngoài chúng ta. Nhưng dù nó có sinh ra từ đâu đi chăng nữa, quá trình này hoàn toàn trực tiếp tác động lên các bộ phận của cơ thể. Não chiếm vị trí cao nhất chiến lược trong cơ thể trong quan

hệ với các xung động, nó là trung ương vật chất của các tình cảm, xung động và tư duy lý trí.

Não là trung tâm phản xạ vĩ đại nhất mà từ đó các dây thần kinh phát ra để kiểm tra các cử động và cảm giác. Não phụ thuộc vào ô xy do máu mang đến. Cho nên hoàn toàn tự nhiên rằng nó chịu ảnh hưởng của những gì chúng ta ăn phải. Bởi vì chất lượng máu của chúng ta phụ thuộc vào chính những gì mà chúng ta ăn phải.
Não nếu được nuôi dưỡng bằng thứ máu chứa đầy độc tố khác nhau thì có thể nào làm tốt công việc của mình???. Các chất độc cũng có thể mài mòn não đến nỗi mà không thể suy nghĩ một cách dễ dàng, thậm chí có thể xảy ra trạng thái hôn mê sâu. Để có một trí thông minh trong sáng sạch sẽ sống động và sắc sảo, cần giữ cho máu có được tình trạng tốt nhất. Mà để có được điều đó cần một chế độ ăn uống mang đến cho mỗi một tế bào não các chất bổ dưỡng tự nhiên. Và song song với nó để hỗ trợ là các kỳ nhịn ăn thường kỳ. Các quá trình sản xuất thức ăn công nghiệp hiện đại kéo theo sau mình một số lượng trẻ em ốm ngày một tăng cao. Để làm rõ tác động của các chất độc tố và ăn uống tồi lên sự phát triển của trẻ em ngày nay, tôi đã nói chuyên với rất nhiều các nhà giáo dục, những người làm việc với các trẻ em không có khả năng học tập. Não của chúng hóa ra rất yếu vì tác động của các độc tố mà người ta gọi là chế đô ăn theo tiêu chuẩn Mỹ. Các bà mẹ bị đầu độc bởi các quảng cáo của ti vi, đài, báo chí tuyên truyền, đã mua và nấu cho con mình những thực phẩm 'rác công nghiệp' .Những nguồn tin

này khuyên cho trẻ em ăn súp đóng gói, trong đó có cả tinh bột, đường và mỡ tinh luyện, các thực phẩm này chứa đầy các calo không cần thiết, chúng nhanh chóng phát triển ở trẻ em sự ngon miệng giả tạo nhưng chúng không chứa các khoáng chất, vitamin- những chất không chịu được sự chế biến. Người ta khuyên các bà mẹ mua xúc xích (những con chó nóng), các loại thịt khác nhau cùng với bánh mỳ làm từ bột làm mất chất béo. Đây là những sản phẩm có chứa các chất phụ gia hóa học.

Ngày nay trẻ em uống cô ca cô la và ăn phỏng ngô và nuốt những calo rỗng và không có lợi, chúng cho một nguồn năng lượng ngắn, nhưng không mang đến cho cơ thể những vitamin và khoáng chất sống cần thiết bền vững cho cơ thể. Các trẻ em hiện đại ăn kem chứa đầy các chất phụ gia, các loại bánh ngọt, kẹo … Những thứ thực phẩm này làm cho đứa trẻ cảm giác ngon và no, mặc dù trên thực tế cơ thể chịu đói thường xuyên, các món có chất sống, điều này làm cho đứa trẻ càng ngày càng muốn ăn nhiều.

Làm sao có thể nuôi một đứa trẻ lớn lên thông minh bằng những thức ăn như vậy ?

Đa số các thanh niên Mỹ không đủ sức khỏe

58% số thanh niên phải trở về sau khi đi khám nghĩa vụ quân sự, họ không đủ thể lực để thực hiện nghĩa vụ. Báo dinh dưỡng chữa bệnh của Mỹ vào 1961 tuyên bố : “Thức ăn là một yếu tố quan trọng để có được sức khỏe. Điều này đúng với bất kỳ lứa tuổi nào dù là 1 hay 101 tuổi. Nhưng yếu tố này không được coi trọng mỗi

khi người ta đặt ra một chương trình sức khỏe mới. Ăn uống là một nhân tố quan trọng trong phòng và chữa các bệnh kinh niên". Báo Medicl xaienx viết vào tháng 5 năm 1957 : "Theo số liệu của các công ty bảo hiểm thì cứ 14 thanh niên nam và 17 em nữ ở lứa tuổi dưới 20, thì một năm ít nhất phải vào viện một lần". Trong một bài báo của tờ Lôn Đôn "Taimx" viết : "Giá như ngành công nghiệp thực phẩm đừng can thiệp một cách không biết xấu hổ vào các nghiên cứu trong lĩnh vực dinh dưỡng". Một tờ báo khác vào tháng 11 năm 1961 đã đăng bài báo của giáo sư tiến sĩ y khoa G.Bertra : "Thậm chí ở những nhóm có độ tuổi trẻ nhất số lượng những bệnh như bệnh bạch cầu bây giờ tăng rất cao. Còn bệnh khớp mãn tính thì ngày càng phổ biến". Tồi tệ hơn các số liệu về tình trạng thể lực của các em trai là của các em gái- những người mẹ tương lai. Đại đa số các nhà dinh dưỡng, các bác sĩ, các nhà giáo dục đi đến kết luận một nửa nguyên nhân chính là do 2 yếu tố: ***sự ngu dốt trong vấn đề hiểu biết về dinh dưỡng và thiếu quan tâm của các ông bố bà mẹ***. Một trong những hậu quả của nó là sự đề kháng của cơ thể đối với các bệnh nhiễm khuẩn rất kém. Do không biết ăn uống đúng, những người phụ nữ không hy vọng sinh được những đứa con khỏe mạnh.

Người Mỹ sử dụng các chất hóa học trong ăn uống nhiều hơn bất cứ một dân tộc nào trên thế giới. Trong thời điểm hiện nay người Mỹ có một dự báo đen tối nhất, nước Mỹ đứng thứ nhất về bệnh tật và sử dụng

hóa chất trong công nghiệp ăn uống, cần phải cấm điều này vì sức khỏe cộng đồng.

Tình trạng đáng buồn về thể chất và tinh thần của thế hệ trung niên. Nếu như một nửa thế hệ trẻ ốm yếu thì tình trạng của những người trung niên còn tồi hơn nhiều. Nếu chúng ta nhìn thế hệ lớn hơn từ 25-75 tuổi thì sẽ thấy một nghịch cảnh đáng thương. Nếu như tập hợp 15 người này lại thành một nhóm để khám bệnh thì có thể tin chắc là 99% trong số họ bị bệnh kinh niên của một hay vài cơ quan trong cơ thể. Hóa ra là ai cũng bị đau một cái gì đó. Họ sẽ kể cho bạn nghe về lịch sử các cuộc phẫu thuật mà mình đã bị, các loại thuốc mà mình đã uống, những đau đớn mà mình đã chịu. Đa số những người ở thế hệ này sống theo một chương trình theo tiêu chuẩn dẫn đến sự hãm phanh của trí tuệ và thể lực. Điều này được chứng minh bởi số lượng lớn các nhà dưỡng lão mọc lên không ngừng, chúng chứa đầy những người già yếu bị bỏ rơi.

Tôi muốn hỏi các bạn: Phải chăng thiên nhiên đã nghĩ trước cho chúng ta một kết cục buồn thảm như vậy ?

Chính vì não được duy trì bởi một quá trình thể chất sạch, chúng ta không khó gì không nhận biết được mối quan hệ giữa thức ăn và tư duy. Quá trình thể lực hoàn toàn phụ thuộc vào tính chất của thức ăn mà ta ăn và thật là không logich khi phủ nhận điều này. Trong thời gian nhịn ăn cơ thể đến gần với sự sạch sẽ và hoạt động của trí não trở nên tích cực đặc biệt. Một số các nhà truyền giáo của nhân loại đã đạt được sự tỏa sáng trong thời gian nhịn ăn. Mức độ hiệu quả cao của trí não còn

kéo dài rất lâu sau khi nhịn ăn. Chính bởi vì nhịn ăn làm sạch khỏi cơ thể các chất độc cặn bã, não được nuôi dưỡng bằng máu đã được làm sạch, và khả năng suy nghĩ của con người được nâng lên cao độ.

Chúng ta đã đạt được những thành tựu cao trong khoa học kỹ thuật, nhưng chúng ta sẽ làm được hơn nữa nếu nắm được những chân lý về vệ sinh ăn uống. Các nhà triết học cổ Hi lạp đã đặt việc ăn uống của các học sinh của mình lên vị trí đầu tiên, chế độ thức ăn của họ nói lên sự quan trọng của việc giữ gìn sức khỏe và đạo đức. Hiểu được ý nghĩa vĩ đại của mối liên hệ giữa ăn uống và ý thức. Epicur, Xocrat,Platon và nhiều người khác nữa đã lấy nó làm nền tảng cho các học thuyết của mình. Triết học của những con người vĩ đại này không đánh mất đi ý nghĩ của mình cho đến ngày nay mặc dù nhiều thế kỷ đã trôi qua. Trong một cơ thể bẩn thì những suy nghĩ cũng bẩn, và ngược lại : một cơ thể không biết đến bệnh tật sẽ sản sinh ra các suy nghĩ sạch. Khi cơ thể chỉ cần sạch khỏi các độc tố, các suy nghĩ sẽ lập tức chuyển lên một tầm cao hơn tạo cho ta trở thành người được sở hữu các cảm khoái lớn lao.

Bác sĩ thứ 5 – nhịn ăn

Nhịn ăn được công nhận là một trong những phương pháp chữa bệnh được áp dụng lâu đời nhất. Nó được nhắc đến 74 lần trong kinh thánh. Phương pháp này rất toàn diện và được các động vật hoang dã áp dụng rộng rãi. Trong các tác phẩm chữa bệnh cổ có nói : nhịn ăn đứng đầu danh sách các cách chữa bệnh bằng tự nhiên. Nhưng cần ý thức một cách rõ ràng và chính xác rằng :

Nhịn ăn không phải là một phương pháp để chữa một bệnh hoặc một tật ách nào. Mục đích của nhịn ăn là dẫn dắt cơ thể đến một sự khỏe mạnh hoàn toàn, đến sự cải cách và sự tự đổi mới của tất cả các chức năng. Sự đổi mới là một chức năng sinh học bên trong. Nhịn ăn cho cơ thể sự nghỉ ngơi về mặt thể lực và thúc đẩy cơ thể tiến đến các quá trình khỏe mạnh. Sự nhịn ăn có theo dõi có ý thức hoặc đã được trang bị những kiến thức sâu sắc- đó là con đường an toàn nhất để đi đến sức khỏe.

Nhịn ăn đưa cơ thể đến những điều kiện là toàn bộ sức sống của nó được tiêu tốn để làm sạch và làm khỏe. Nhịn ăn giúp cho cơ thể sửa lại chính mình. Những người đang cống hiến cuộc sống của mình cho công việc nghiên cứu khoa học nhịn ăn và đã thực hiện hàng ngàn cuộc nhịn ăn biết được đây là một điều kỳ diệu như thế nào ? Khi cơ thể ở vào thời kỳ hoàn toàn đói, nhờ vào nhịn ăn mà các cơ quan bên trong trở thành có khả năng làm việc tốt hơn.

Các nhà tiên tri thời cổ đại khi muốn làm khỏe tinh thần cũng chạy đến với nhịn ăn. Họ biết rằng nhịn ăn làm cho trí thông minh trở nên sắc bén và các khả năng trí lực được nâng cao. Việc nhịn ăn làm hoàn thiện các cơ quan tiêu hóa, gan là một cơ quan mà chúng ta thường không biết sử xự đúng với nó. Gan thay đổi một cách rõ ràng nhất trong thời gian nhịn ăn,sau khi nhịn nó thực hiện chức năng của mình một cách hiệu quả hơn, tất cả các cơ quan cảm giác cũng được phục hồi và việc chúng thực hiện các chức năng được nâng

cao hơn. Không một phương pháp làm khỏe nào lại có thể mang lại nhiều thay đổi tốt cho cơ thể của chúng ta như vậy. Sau khi nhịn ăn máu lưu thông tốt hơn, sinh lực được tăng, thức ăn tiêu hóa tốt hơn, sức chịu đựng và sức lực càng ngày càng lớn. Sức mạnh của lý trí cũng tăng đến mức nó có thể kiểm soát được hoàn toàn cơ thể mình. ***Nhịn ăn là con đường dẫn đến sự sạch sẽ của tâm hồn.***

Bác sĩ thứ 6 – các bài tập thể dục

Không hoạt động có nghĩa là bị phủ một lớp gỉ, mà như thế có nghĩa là xuống dốc và phân rã. Nói một cách khác hoạt động là sống và ngược lại. Nếu như chúng ta không sử dụng các cơ của chúng ta thì chúng ta sẽ bị mất chúng. Để giữ cho các cơ bắp được mạnh và trẻ chúng ta phải thường xuyên sử dụng chúng.

Sự tích cực là quy luật của cuộc sống, quy luật để giữ gìn sức khỏe. Sức mạnh và sự phát triển của các cơ quan đều phụ thuộc vào cách hoạt động của chúng hay nói khác đi là cách chúng ta sử dụng chúng như thế nào. Khi chúng ta rèn luyện cơ thể mình chúng ta làm cho chúng khỏe hơn đổi mới và có khả năng sống hơn. Khi chúng ta lười và không sử dụng các cơ bắp là khi chúng ta đi xuống và chết. Các bài tập hàng ngày bắt máu phải lưu thông mạnh hơn, còn ở những người lười máu không được chảy một cách tự do, trong nó không xảy ra những sự thay đổi cần thiết để giữ gìn sức khỏe. Những người không thường xuyên tập có một sức sống yếu. Các bài tập thể lực giúp cho tuyến mồ hôi đi qua 96 triệu lỗ chân lông của cơ thể chúng ta một cách tự

do. Da là một cơ quan bài tiết lớn nhất của cơ thể chúng ta. Nếu như phủ lên cơ thể một lớp sơn dầu và bằng cách đó chúng ta vít các lỗ chân lông lại thì chúng ta không sống được một thời gian ngắn. Nhờ có các bài tập chúng ta đảm bảo cho mồ hôi được thoát ra ngoài và làm cho cơ thể thải các độc chất. Bằng cách đó chúng ta cho phép da đóng vai trò của người làm sạch tự nhiên. Nếu như chúng ta không làm được điều này thì toàn bộ việc thải mồ hôi sẽ trở thành một gánh nặng cho các cơ quan bài tiết khác.

Các bài tập thể lực tích cực còn giúp cho việc bình thường hóa áp huyết, làm cho mạch đập trở nên khỏe, chúng cũng giúp cho dòng chảy của máu được thông suốt, tránh máu bị đông hay đóng cục mà vì thế mà dẫn đến các cơn đau tim.

Mỗi một sinh vật dù đó là con người hay động vật đều loại bỏ được các cặn bã ra ngoài nhờ các bài tập. Nếu như bạn để cho các cơ bắp không hoạt động, chúng trở nên yếu, nhẽo, mỡ, điều này có thể dẫn đến các hậu quả nghiêm trọng. Các cơ bắp mất đi sự dẻo dai và sức mạnh và kết quả là bị tắc ách ở bên trong. Trong chúng ta sẽ bị tích tụ các chất thải cặn mà lẽ ra phải được lôi ra ngoài. Điều đó cũng có nghĩa là sự tự đầu độc. Tôi nhắc lại: không hoạt động tích cực là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất của các loại bệnh tật.

Nhịn ăn và ăn các món ăn tự nhiên-đó là những liên kết tốt nhất trong cuộc đấu tranh vì sự sống lâu, khỏe, trẻ và hài hòa. Hãy tập các bài tập thể lực bạn có thể cho phép mình ăn những món ăn có nhiều calo hơn,

bởi vì trong trường hợp này thức ăn của bạn cần phải thay thế cho năng lượng đã mất khi làm các bài tập.

Đi bộ vì cuộc sống. Tôi đánh giá cao các bài tập, nhưng các cuộc dạo bộ thì rõ ràng là một trong những bài tập dễ thực hiện nhất. Các cuộc dạo bộ phải không tỏ ra vất vả đối với các bạn. Đừng dậm gót, đừng bước nhịp mạnh, tốt hơn hết là đi tự do. Tất nhiên là bạn cần phải theo dõi chính mình. Hãy bước đi thật tự nhiên, ngẩng cao đầu, không so vai rụt cổ. Hãy đặt cho mình mục đích trở thành một người đi bộ giỏi và hãy thực hiện đi bộ hàng ngày vào bất cứ thời tiết nào. Nếu như thế giới xung quanh không lôi cuốn bạn hãy tập trung vào trong chính bản thân mình vào thời gian đi bộ bạn được giải phóng ra khỏi các công việc hàng ngày và bạn sẽ trở nên dễ hiểu đối với thế giới thơ ca, triết học, tất nhiên là nếu như bạn muốn. Mỗi một người hành động theo cách của mình, nhưng những cuộc đi bộ như thế tôi thích hơn là các cuộc chơi gôn. Cuộc sống có thể dạy chúng ta nhiều hơn khi ta biết suy ngẫm, thật là tiếc thời gian khi chỉ để học ném bóng tốt hơn người khác. Tuy nhiên chúng cho ta những kết quả tương đương- đó là các cơ bắp được thực hiện đúng các chức năng, máu lưu thông tốt cộng với cảm giác khoan khoái hạnh phúc.

Làm vườn là một hình thức hoạt động không kém phần thú vị. Nó cho phép ta khả năng được ở ngoài không khí trong lành. Nhưng nếu chỉ làm mỗi việc này bạn có thể bị chứng béo phì, bởi vì công việc này đòi hỏi ít chuyển động và còn phải hay ở tư thế cúi. Chính vì lý

do này mà tôi thích đi bộ hơn. Nhưng bạn có thể kết hợp giữa 2 hoạt động này, còn bản thân tôi kết hợp giữa hệ thống thể dục nhịp điệu và đi bộ và chạy.

Bài tập dành cho cơ bụng. Tôi cho các bài tập kích thích tất cả các cơ của cơ thể con người là tốt nhất. Hãy phát triển tốt các cơ lưng eo, ngực và bụng, làm cho chúng trở nên mềm dẻo và chắc hơn.Bằng cách đó bạn cho phép phổi, gan, tim, dạ dày và thận của bạn làm việc hiệu quả hơn. Hãy làm tăng sự phát triển của lồng ngực, bạn làm cho phổi của mình được cử động tự do hơn. Cơ hoành đàn hồi của bạn cho phép chiếc máy bơm máu QUẢ TIM làm việc đầy sức sống hơn. Các cơ bụng của bạn trở nên mạnh mẽ và bổ trợ cho dạ dày tốt hơn. Sự phát triển của thân hình thúc đẩy các cơ quan bên trong khỏe hơn, chúng sẽ có được sức mạnh để chống lại hoạt động phá hủy thời gian.

Khi bạn càng nhịn ăn nhiều thì các độc tố bị tích lũy trong cơ thể bạn càng được lôi ra ngoài. Kết quả là cơ thể bạn được làm sạch thường xuyên, và các cơ bắp có được sức mạnh và sự dẻo dai, bạn phát hiện ra rằng sau khi nhịn ăn bạn không còn thích lười biếng nữa mà xuất hiện khát vọng tha thiết được hoạt động tích cực.

Có thể làm các bài tập thể lực vào thời gian nhịn ăn hay không ? Trả lời câu hỏi này chỉ có thể là chính người nhịn ăn. Nếu trong thời gian nhịn ăn bạn không thấy bị lôi kéo đến việc tập thì không cần phải tập. Nhịn ăn cho bạn một sự nghỉ ngơi, hãy nghỉ ngơi thoải mái nếu bạn cảm thấy không muốn các hoạt động. Cơ thể bạn sử dụng toàn bộ sức lực của mình để làm sạch

bên trong mình. Nhưng nếu vào thời gian nhịn ăn 7-10 ngày bạn muốn dạo bộ thì hãy làm như mình muốn, tuyệt đối không được bắt mình. Khi con người không tập luyện, chân của anh ta thường hay bị sưng vì máu không lưu thông đầy đủ được để làm sạch các tế bào và lôi các chất độc ra ngoài. Không có một sự thanh minh biện hộ nào cho những người không chịu luyện tập. Nếu một con người không hoạt động chân tay nhiều thì các bài tập phải trở thành thói quen quan trọng đối với anh ta. Các bài tập sẽ giúp chống lại bệnh tật và sự già đi trước tuổi,nâng cao sức chịu đựng và khả năng kháng bệnh của cơ thể. Chúng cũng giúp ta giữ gìn sự thư thái của tâm hồn và một trí thông minh sáng tỏ. Một cuộc dạo bộ 8 cây số ở ngoài không khí trong lành có thể dập tắt bất cứ một trạng thái không lành mạnh. Các bài tập cho ta tâm trạng tốt, chúng rèn luyện ý chí. Hãy mang vào cuộc sống của chương trình nhịn ăn và các bài tập trông bạn sẽ tươi tắn hơn và cảm thấy tuyệt vời hơn.

Bác sĩ thứ 7 – sự nghỉ ngơi

Một số người cho rằng họ nghỉ ngơi khi họ ngồi sau bàn ăn và dùng một thứ kích thích nào đó như: rượu, cà phê, chè thuốc … Đây là một bức tranh thường xuyên của các quán cà phê hiện đại. Tôi hiểu sự nghỉ ngơi là việc được giải phóng hoàn thoàn khỏi bất cứ hoạt động nào, một sự thư giãn, bình yên. Nghỉ ngơi đối với tôi là thế giới của suy nghĩ và tinh thần không có sự lo lắng, buồn phiền, sự tươi tắn của cả tâm hồn và thể xác. Việc nghỉ ngơi phải mang đến cho bạn vẻ tươi trẻ cho cả hệ

thần kinh của bạn. **Khi bạn nghỉ ngơi không nên ngồi bắt chân nọ lên chân kia, bởi vì ở vị trí này bạn đè lên động mạch đến nuôi chân, có nghĩa là ở tư thế này bạn không nghỉ ngơi mà làm cho trái tim mình phải làm việc nặng hơn, đừng bao giờ đăt chân lên nhau khi ngồi.**

Nghỉ có nghĩa là đảm bảo cho hệ tuần hoàn máu được lưu thông tự do trong toàn cơ thể. Nếu như giày của bạn bị chật quá, nếu calavat của bạn bị thắt chặt, mũ bị bé quá, cổ áo hoặc bất cứ thứ quần áo nào chật thì bạn hãy biết cho rằng bạn không hề nghỉ ngơi. Sự nghỉ ngơi tốt nhất là khi mọi thứ quần áo trên người được rũ bỏ. Nếu như một người nói : "tôi cần phải nghỉ", nhưng khi họ ngồi nghỉ họ bắt đầu gõ trống tay xuống bàn một cách khó chịu, ngồi không yên một chỗ. Nghệ thuật của việc nghỉ ngơi là ở chỗ biết tập trung tư tưởng. Một trong những hình thức đó là không mặc quần áo nằm trên gường cứng. Tắm nắng cũng là một hình thức tốt bởi vì không có gì làm thư giãn thần kinh và các cơ bắp bằng các tia nắng mặt trời ấm áp. Khi nghỉ ngơi hãy giải phóng não của mình khỏi bất cứ mọi vấn đề mọi lo âu toan tính. Khi các cơ bắp và các dây thần kinh được nghỉ ngơi, tim bắt đầu làm việc chậm lại, hơi thở trở nên chậm và nhẹ nhàng. Điều này mang lại một sự thư giãn sau và nghỉ ngơi hoàn toàn.

Một sự nghỉ ngơi tuyệt vời nữa là một giấc ngủ ngắn, mà vào thời gian đó bạn có thể cho phép các cơ bắp hoàn toàn thư giãn. Giấc ngủ ban đêm thường mang lại sự hồi phục tốt nhất. Đa số mọi người thường dùng các

chất kích thích : thuốc lá, chè, cà phê, rượu, thuốc ngủ hay các loại nước uống tăng trương lực khác chỉ làm mệt mỏi các dây thần kinh. Cho nên những người sử dụng những đồ này thường không bao giờ được nghỉ ngơi hoàn toàn, các dây thần kinh luôn ở trong tình trạng bị kích động.

Sự nghỉ ngơi cần phải được thực hiện sau các hoạt động thể lực và trí lực . Rất nhiều người bị chứng mất ngủ, họ uống một lượng lớn thuốc ngủ để mong thiếp đi được, nhưng thay vào đó họ chỉ nhận được các giấc ngủ nhân tạo. Không ai có thể nghỉ ngơi một cách hoàn toàn khi uống các viên thuốc. Không một loại thuốc nào có thể mang lại một giấc ngủ bình thường, khỏe mạnh, sâu và mang lại sự hài lòng tươi trẻ.

Một cơ thể đầy độc tố là một hệ thần kinh luôn bị kích động. Làm thế nào có thể qua đêm yên tĩnh tốt đẹp với một hệ thần kinh bị kích động như vậy. Khi con người bỏ các chất kích thích vào thời gian nhịn ăn, họ ngủ sâu giấc và được nghỉ một cách hoàn toàn. Chính các bạn cũng nhận thấy rằng khi cơ thể vừa được làm sạch thì khả năng được thư giãn được nâng cao và bạn sẽ nhận được sự hài lòng to lớn khi được nghỉ ngơi hoàn toàn do giấc ngủ sâu mang lại.

Sự luôn thay đổi các loại hoạt động cũng là một yếu tố quan trọng để giữ gìn sức khỏe tốt. Trong thời gian một ngày chúng ta phải thường xuyên thay đổi các hình thức hoạt động.

Chúng ta sống trên một thế giới điên rồ bị kích thích một tinh thần cạnh tranh, trong các điều kiện của nền

văn minh của chúng ta, khi mà người với người là những con sói, chúng ta phải biết vững vàng trước những căng thẳng lớn và chịu đựng những cú đánh nặng nề. Tôi tin chắc rằng đây cũng là một trong những nguyên nhân mà con người nghiện thuốc, cà phê, rượu và các chất kích thích khác. Trong thế giới kinh doanh không chỉ tồn tại tinh thần cạnh tranh mà còn thống trị mong muốn củng cố địa vị riêng của mình. Con người vĩnh viễn mong muốn được trội hơn nhau, nhưng điều này đã lấy đi rất nhiều năng lượng.

Cuộc sống cần phải được là một niềm vui sướng. Thật đáng ngạc nhiên khi ngày nay đất nước chúng ta có 15 triệu người nghiện rượu kinh niên và rất nhiều triệu người bị nghiện ma túy ? Chúng ta quên rằng sống nghĩa là cảm thấy mình được thoải mái và sung sướng. Sự yên bình là hạnh phúc của một số ít người trong xã hội của chúng ta. Cuộc sống bây giờ là một sự vội vã, vội vã và vội vã. Chúng ta vội vã đi đâu ? đi đến bệnh viện hay đến bãi tha ma ?

Để có khả năng thư giãn, nghỉ ngơi và ngủ, chúng ta cần có kế hoạch cho một ngày sao cho có thời gian cho nghỉ, giải trí và các bài tập thể dục và một giấc ngủ đêm thật tốt. Bạn không thể hưởng một giấc ngủ tốt khi ních đầy vào dạ dày, khi không rèn luyện ở ngoài không khí trong lành, ví dụ như đi bộ 3 km hay làm vườn. Tôi cho rằng làm việc nhà hay các công việc thường nhật là một cách thư giãn lớn.

Bạn cần phải làm cho mình sung sướng khi ăn các món ăn của tự nhiên, uống nước sạch, thở hít không

khí trong lành và tràn ngập mình trong ánh nắng mặt trời. Tất nhiên là người ta rất dễ cười nhạo những người sống theo khẩu hiệu "quay về với thiên nhiên" nhưng chính những vị thiên nhiên này lại là những người cười sau cùng.

Hãy phát triển trong mình cảm giác của thiên nhiên. Một trong những ý nghĩa của quyển sách này là một lời kêu gọi sống một cuộc sống phù hợp với tự nhiên hơn nữa.***Trong thức ăn, quần áo, nghỉ ngơi, giấc ngủ và những thói quen đơn giản nhất của cuộc sống hãy cố gắng đạt đến mức gần với thiên nhiên***. Hãy bắt đầu sống như thiên nhiên mong muốn và bạn sẽ biết được rằng bạn là một phần của vô tận. Hãy giao phó số phận của mình vào tay thiên nhiên và hãy tin tưởng nó. Nếu bạn sống ở thành phố, hãy cho phép mình ra khỏi thành phố hay ra bãi biển nơi mà bạn có thể nghỉ một cách thực sự, thư giãn và lấy lại tinh thần và phong độ cho mình. Tôi muốn các bạn chú ý đến những nguyên tắc sau :

1- Sức khỏe, hạnh phúc và tâm trạng thoải mái của bạn chỉ phụ thuộc vào chính bạn và bạn mà thôi. Bạn không thể khỏe được nếu như bạn không cho cơ thể mình những thời kỳ nghỉ ngơi cần thiết để lấy lại sức lực.
2- Bạn cần phải đối xử với cơ thể mình như đối với một cỗ xe, chú ý chăm sóc và bảo hành đúng thời hạn
3- Cùng với tuổi tác bạn sẽ càng phải tiền gần với thiên nhiên hơn. Thay vào việc tìm kiếm những sự

tiêu khiển kích thích, chúng ta phải tiến đến sự bình yên và tĩnh tại . Sống trong sự giản dị và trong sạch bạn sẽ khỏe mạnh như củ cà rốt trong vườn của ông già Bragg.

Thả lỏng- điều này thật đơn giản. Tất nhiên là chúng ta phải nhẩy múa, phải vận động và chơi các trò thể thao khác nhau. Nhưng đừng bao giờ tỏ ra ngại khi chỉ đơn giản là ngồi hay nằm nghỉ ngơi và thả lỏng, bỏ sang bên mọi công việc và lo âu, điều này không những dễ hiểu mà còn hoàn toàn cần thiết. Đừng hy vọng đạt được sự thả lỏng hoàn toàn nhờ vào các loại thuốc ngủ. Để thả lỏng và ngủ thiếp đi, tôi khuyên các bạn hãy làm cho phòng tối, tắt ti vi hay đài và nằm ngửa, để tay dọc theo thân người (nhưng không được đụng vào người) và cố gắng cảm thụ với thế giới bên ngoài một cách ít nhất. Hãy để cho 2 tay nghỉ ngơi đặt lòng bàn tay xuống mặt giường, chân kéo thẳng ra nhưng cũng không động vào nhau. Đầu có thể gối lên một cái gối nhỏ hay không cần gối sao cho bạn cảm thấy dễ chịu, lúc đầu có thể mở mắt, nhưng đừng nhìn vào một điểm phía trước mình mà hãy đưa mắt lên trên xuống dưới hoặc sang 2 bên, những cử động này của mắt không mất đi tính thư giãn mà ngược lại, và luôn dõi theo các cử động này của mắt, làm như thế bạn giúp cho mắt được thư giãn và kết quả là ta giúp cho toàn bộ cơ thể được thư giãn dẫn đến một giấc ngủ tự nhiên yên bình và phục hồi sức khỏe. Nếu như bạn bị mất ngủ thì thử đọc một cái gì trước khi ngủ nếu điều này không cho kết quả thì có nghĩa là mắt bạn bị mệt

mỏi, việc đọc càng làm cho chúng ta bị căng thẳng và cần làm như đã chỉ ở trên. Đừng làm căng các cơ một cách không cần thiết, bằng các cử động của chân, tay hay việc thay đổi vị trí bạn làm ngừng quá trình thư giãn từ bên trong và các cơ đã đạt được mức độ thư giãn rồi lại phải làm lại từ đầu. Các cơ bắp bị quá căng thẳng có thể cảm thấy không dễ chịu nhưng bằng cử động của mình bạn chỉ làm cho sự khó chịu càng thêm kéo dài, quá trình làm thư giãn các cơ bắp có thể kéo dài 10-15 phút. Các cơ đã được thả lỏng phải cảm thấy dễ chịu, còn nếu như bạn được thả lỏng hoàn toàn thì sẽ cảm thấy sự bình yên lạ thường. Sự khó chịu ở một cơ nào đó hay một nhóm cơ nào đó chứng tỏ rằng chúng bị căng thẳng và rằng bạn không cho chúng được thư giãn.

Những người bắt đầu thực hiện thư giãn thường phàn nàn với tôi rằng họ không thể nào thiếp đi được khi nằm ngửa. Trên thực tế bởi vì ý nghĩ này đã ăn sâu vào trí óc của bạn,hãy thử bắt mình tin vào điều ngược lại và bạn có thể vứt bỏ ý nghĩ này đi và hiểu ra sự sai lầm của nó.

Nhưng lời phàn nàn rằng thường là : “tôi luôn thiếp đi khi nằm nghiêng bên phải” Tôi luôn ngủ được khi nằm úp” Tôi luôn phải cuộn người lại thì mới ngủ được” “Tôi quen lật người từ bên này qua bên khác” “Tôi không ngủ được vào ban đêm nếu như ban ngày tôi ngủ dù chỉ một chút” "Tôi chỉ ngủ đến 5 giờ, rồi sau đó nằm mở mắt đến tận 7 giờ, đến nửa ngày thì tôi lại muốn ngủ”. Tôi tin rằng nếu một người biết tập cho

mình thói quen một ngày thư giãn 15 phút, thì nhất định anh ta sẽ đạt được kết quả và sẽ không thể không tập thói quen này trong tương lai cùng với một cách sống phù hợp với tự nhiên và chương trình nhịn ăn.

Những người mất ngủ thường mất khoảng 10 ngày hoặc 2 tuần chữa theo phương pháp thư giãn, sau đó thì những giấc ngủ sâu ngọt ngào sẽ là bạn đồng hành của bạn mỗi một đêm và bạn sẽ tỉnh dậy sau mỗi đem thoải mái và khỏe mạnh như một đứa trẻ mới sinh.

Chương trình nhịn ăn sẽ giúp bạn nắm được nghệ thuật nghỉ ngơi một cách hoàn toàn, thư giãn và ngủ ngon giấc. Các chất độc tố đang đè lên các dây thần kinh và các bắp cơ của bạn, nhịn ăn sẽ loại bỏ đi áp lực này và thay thế bằng sự thư giãn.

Bác sĩ thứ 8 – tư thế đúng

Khi các bắp cơ của bạn còn đủ mạnh chúng có thể giữ được xương sống không cần bất cứ sự căng thẳng vào cố sức nào. Còn bây giờ các cơ của bạn đã yếu đi trong cuộc đấu tranh với trọng lượng ; có thể là do sự già đi trước tuổi, sự thừa cân hay không biết thả lỏng các cơ. Bạn có cảm thấy đau lưng khi định đứng thẳng lên hay cố giữ đúng tư thế ? Nếu đúng thề thì bạn cần áp dụng các biện pháp kịp thời. Đầu tiên cần phải làm cho các cơ rắn chắc lại, bạn hãy nhìn vào gương, bạn có bị so vai, có xuất hiện gù ở lưng, bạn có hiểu được nguyên nhân đau ở lưng, nếu như lưng đau vì các cơ bị suy yếu, hay do tư thế không đúng thì bạn chớ thất vọng, bạn có thể sửa lại tư thế thậm chí cả khi tư thế không đúng đó bạn đã mắc phải đã lâu. Đau ở lưng chính là

sự trừng phạt vì thái độ không cẩn thận của con người đối với tính ưu việt được đứng và đi trên 2 chân. Xương sống của con người có thể uốn cong một cách tự nhiên nhờ vậy mà các cơ có khả năng chống lại trọng lực và giúp cho lưng được thẳng. Khi nào các cơ này còn khỏe thì lưng còn có thể thẳng, khi các cơ đã suy yếu lưng cong lại và xuất hiện sự đau đớn. Nếu như bạn ăn uống đúng và biết quan tâm đến cơ thể mình thì giữ cho tư thế đúng không phải là vấn đề gì, do những thói quen không đúng mà càng ngày càng hình thành tư thế sai, cần phải áp dụng các bài tập chuyên dụng để sửa sai và luôn chú ý đến dáng đi đứng ngồi của mình.

Phải đứng, ngồi và đi như thế nào cho đúng?

Khi bạn ngồi bạn cần phải chú ý sao cho xương sống được thẳng, bụng thót lại và vai vươn ra hai bên, đầu nâng cao, tay có thể gập lại hoặc để trên đùi.

Khi đi bạn cần phải đinh hướng bước đi của mình theo đường trung bình của lồng ngực. Điều này làm cho dáng đi được dài và uyển chuyển, bước đi uyển chuyển, dài và đều đặn có thể tạo ra năng lượng, các thói quen có thể tạo nên hay phá hủy chính chúng ta. Chính vì vậy mà thói quen giữ cho tư thế đúng giúp ta hình thành một thân hình đẹp và mạnh mẽ.

Khi bạn ngồi thì đừng bao giờ đặt chân này lên chân kia, có 2 động mạch lớn đi qua dưới gối chúng ta mang máu đến cho các cơ. Khi bạn đặt chân nọ lên chân kia là bạn phá hủy một cách từ từ sự lưu thông máu. Việc máu không lưu thông tốt sẽ dẫn đến các hiện tượng

tắc. Hãy nhìn vào chân những người không còn trẻ có thói quen để chân nọ lên chân kia, bạn sẽ thấy các mạch máu và ven của họ bị hủy hoại như thế nào. Khi các cơ chân không nhận đủ thức ăn, chân sẽ bị yếu đi, tuần hoàn máu trong chúng trở nên chậm chạp. Khi trả lời câu hỏi “ cơn đau tim thường xảy ra vào lúc nào nhất?” thì một bác sĩ tim mạch có kinh nghiệm thường trả lời : “khi con người ngồi im, bắt chân tréo ngũ”. Cách ngồi tốt nhất là thẳng lưng và đặt chân xuống sàn, bất cứ một tư thế không đúng nào cũng có thể dẫn đến đau ở phần trên của lưng và nhanh chóng dẫn đến mỏi vai. Có thể đau ở vùng cổ và vùng thắt lưng. ***Một trong những thói quen đơn giản và tốt nhất là thói quen đứng thẳng, đi thẳng và ngồi thẳng và không bao giờ đặt chân nọ lên chân kia***. Điều này không đòi hỏi mất đi một sức lực gì nhiều, mà khi con người đứng, đi và ngồi thẳng thì sẽ tự hình thành tư thế đúng và tất cả các cơ quan quan trọng đều trở về vị trí đúng và thực hiện tốt các chức năng của mình. Chính vì vậy mà bạn cần phải chú ý theo dõi tư thế cho đúng và nó phải trở thành thói quen hàng ngày của bạn.

Chúng ta thường bị trừng phạt vì những thói quen tồi và đền đáp bởi những thói quen tốt. Nếu như có ai đó thuyết phục tôi rằng : tôi nghĩ và hành động không đúng, tôi sẽ sung sướng nghe theo lời khuyên và nghiền ngẫm chúng một cách sâu sắc và thay đổi hành động của mình.

Bác sĩ thứ 9 – lý trí

Có một câu tục ngữ cổ : “ chúa yêu quý 3 ngôi vị ”

- Tinh thần – cái đầu tiên trong con người, tính cá thể làm cho mỗi chúng ta trở thành không giống nhau.
- Lý trí – điều đầu tiên thứ 2 qua đó tâm hồn được phản ánh. Lý trí đó chỉ là sự biểu hiện của tâm hồn
- Thân thể là cái đầu tiên thứ 3 của con người, phần cụ thể nhìn thấy được, phương tiện để tiếp xúc với thế giới xung quanh.

Ba phần đầu tiên này tạo thành một khối thống nhất là con người. Chúng ta biết rằng cơ thể là một đơn vị không tách rời cấu tạo từ các cơ quan có liên quan lẫn nhau, từ các mô và tế bào – là những đơn vị độc lập và liên hệ chặt chẽ với nhau đến mức mà 1 đơn vị không thể tồn tại nếu tách rời khỏi tổng thể.

Đã quá nhiều thời gian người ta cho rằng các cơ quan của cơ thể tách rời nhau và có thể chữa từng cơ quan một cách riêng rẽ mà không hiểu rằng: nếu như một phần của cơ thể đau thì cùng với nó các phần còn lại cũng đau. Cơ thể là một ví dụ đáng ngạc nhiên nhất của sự khác nhau của các chức năng được thực hiện bởi một tổng thể. Cho nên nếu một phần của nó tốt thì toàn bộ cũng tốt, nếu phần nào bị tồi thì toàn bộ tồi. Nếu như một ngón chân bị hoại tử thì cả cơ thể cũng bị đau đớn, và không chỉ cảm thấy đau mà con người sẽ cảm thấy ăn không ngon, đau đầu và rét run, mặc dù ngón chân chỉ là một phần nhỏ trong tổng thể.

Trong khoa học nhịn ăn chúng ta tác động đến toàn thể trong con người – tâm hồn, lý trí và thể xác.

Suy nghĩ và sức khỏe. Khi một người đau ốm luôn tự khẳng đinh rằng anh ta không bao giờ khỏe trở lại, điều người ta tiên đoán về anh sẽ đến rằng anh ta sẽ đau đớn cho đến lúc chết. THỂ XÁC là NGU DỐT. Tôi không muốn các bạn quên điều này, cho nên tôi luôn nhắc lại và nhắc lại. Lý trí của chúng ta – chính là một yếu tố hiện thực duy nhất kiểm soát bản tính của chúng ta. Chính vì vậy mà bạn cần phải chỉ phát triển các ý nghĩ tích cực, lý trí phải luôn chỉ huy thể xác. Bạn cần phải học cách thay thế những ý nghĩ tiêu cực bằng các ý nghĩ tích cực. Ví dụ một ý nghĩ tồi xâm chiếm bạn: "tôi bị kém thị lực bởi vì chúng ta đã già và chúng ta luôn bị mất nó". Hãy thay thế bằng suy nghĩ : "Tuổi tác không phải là nguyên nhân làm mất đi thị lực của chúng ta, tuổi tác không phải là chất độc, việc mất đi thị lực là do nguyên nhân khác và ta có thể đấu tranh với các nguyên nhân này".

Não chỉ huy thể xác câm lặng, và thể xác nghiêng theo sự chỉ huy của não. Não có thể thôi miên thể xác. Hãy cho phép lý trí của mình đọc các quyết định của mình cho thể xác, bởi vì nếu xảy ra ngược lại nghĩa là thể xác sẽ chỉ huy lý trí thì bạn sẽ trở thành một nô lệ bệnh tật. Thói quen sử dụng các chất nghiện là một ví dụ điển hình khi thể xác chỉ huy lý trí. Ý muốn không kìm nén được đối với chất nghiện có thể bắt não chỉ huy thể xác thực hiện các hành động phạm pháp hay hiếp dâm. Cũng tương tụ như thế khi nói về các chất kích thích khác như rượu, cà phê, chè thuốc lá … Trong trường hợp này thể xác bị đầu độc chứ không phải là lý trí.

Chúng ta tha thiết say mê các thói quen xấu của mình chỉ vì lý trí của chúng ta là nô lệ của thể xác. Thể xác giữ vai trò chỉ huy nhờ các triết lý giả dối : "Hãy ăn, uống và vui đi đừng nghĩ đến ngày mai". Đó là một sự lầm lạc. Bạn không thể chết vào ngày mai, nhưng tiếp tục sống theo triết lý này bạn sẽ trở thành một người già đi trước tuổi ngày và đêm bị bệnh tật hành hạ. **Hãy nhớ rằng : con người bị chính các thói quen xấu của anh ta trừng phạt. Đó là quy luật**. Bệnh tật, đau đớn, các khổ sở về thể lực đó là những chỉ số nói lên rằng bạn là một con người như thế nào, bạn chính là người tạo nên tội ác chống lại chính bản thân mình, bởi vì bạn đã không biết sử dụng những khả năng mà các quy luật của thiên nhiên đã trang bị cho mỗi một sinh vật sống.

Lý trí của bạn có thể làm gì để đạt được sức khỏe và sự sống lâu ? Hãy cho rằng các ý nghĩ của bạn là một sức mạnh hiện thực, là từ lực có khả năng lôi kéo và đẩy ra tùy theo cách sử dụng chúng.

Đa số mọi người không nghiêng theo các suy nghĩ tích cực cũng như cách suy nghĩ tiêu cực. Cách suy nghĩ tích cực đưa đến thành công, tiêu cực đưa đến thất bại, đổ vỡ, trống rỗng. Chính vì vậy mà mỗi người chúng ta cần phải trau dồi trong mình tâm trạng tích cực của tinh thần. Điều này chỉ có thể đạt được bằng sự chăm chỉ và chịu đựng. ***Có rất nhiều những suy nghĩ tiêu cực và có sức phá hủy tác động lên từng tế bào của cơ thể. Mạnh nhất là nỗi sợ và những tình cảm sản sinh ra từ nó: lo lắng, trầm uất khủng hoàng,***

những linh cảm xấu, sự ghen tị, sự yếu đuối, nỗi giận dữ, tâm trạng thù địch, sự cả nghĩ và thương hại đối với chính bản thân mình. Tất cả những tình cảm này tạo nên sự căng thẳng của thể xác và trí não đến nỗi chúng dẫn đến sự mất đi năng lượng, trạng thái thần kinh và trạng thái bị đầu độc một cách nhanh hay chậm. Đó chính là mảnh đất để sinh ra sự đầu độc.

Nỗi sợ và không yên tâm cũng như các tình cảm tiêu cực khác mang lại sự hoang mang trong suy nghĩ. Để suy nghĩ đúng hoàn toàn cần thiết sự sạch sẽ của não, cho phép ta có khả năng đưa ra những quyết định đúng đắn. Trí não mù mờ có thể dẫn đến các quyết định mù quáng, trong một số trường hợp thì không thể đưa ra một quyết định nào. Vậy các sức mạnh tích cực là như thế nào? Đó là những sức mạnh mang lại sự yên bình, lý trí và sự biết tháo gỡ bên trong tâm hồn để chống lại các tình cảm có sức phá hủy. Hãy cho phép não của mình là chủ của thể xác mình. Chính trong não hình thành cảm tưởng rằng bạn có trên cõi đời này.

Tiếp nhận sự giúp đỡ của 9 vị bác sĩ tự nhiên, mà chúng ta vừa nhắc ở trên bạn có thể làm cho mình những gì bạn muốn. Hãy tin vào sức mạnh của những ý nghĩ tích cực, đừng bao giờ cho phép những tình cảm tiêu cực ngự trị lý trí của bạn. Nếu bạn biết sống theo nguyên tắc này bạn biến não của mình thành một nguồn gốc của những suy nghĩ sáng tạo không ngừng. Qua mỗi lần nhịn ăn bạn lại làm cho lý trí của mình thêm mạnh mẽ hơn, tích cực hơn, bạn càng ngày càng được giải phóng khỏi những nỗi sợ hãi và lo âu. Nhịn

ăn sẽ nâng cao tâm hồn, trí óc và cơ thể bạn. Bạn còn mong muốn gì hơn thế nữa ? Nhưng điều này chỉ đạt được khi bạn luôn khát khao tiến đến những điều tốt đẹp nhất. Chỉ khi đó có thể và trí óc của bạn đạt đến sự hài hòa, sự cân bằng của tinh thần, đừng bao giờ quên rằng tinh thần trong con người đứng vị trí đầu tiên, lý trí-thứ 2, thân thể-thứ 3, và chỉ khi cái thứ 2 và thứ 3 đạt đến sự hài hòa thì mới có thể đạt được một cuộc sống tinh thần khỏe mạnh.

Hãy sử dụng lý trí của mình để giúp cho mình tạo ra một triết lý sáng tạo của cuộc sống, hãy nghĩ đến sức khỏe một cách tích cực, nó cần thiết cho cuộc sống tinh thần của bạn. Nếu bạn luôn chú ý đến điều này thì tâm hồn, lý trí và thân thể sẽ luôn được bảo đảm.

Nhịn ăn và một chương trình sống có tính chất xây dựng sẽ dẫn bạn đến những thành tựu cao của cuộc sống chân chính.

Bi kịch lớn nhất mà con người đạt được là sự trì trệ của cảm xúc, sự ngu dốt của trí lực và sự mất đi tính sáng tạo, chúng bắt đầu xuất hiện đầu tiên là do ăn uống không đúng (Đgiêm Maclexter)

Mọi người không chết đi mà họ tự giết chính mình (Xenheca nhà triết học La Mã)

Khoa học về dinh dưỡng cho một sức khỏe tốt nhất

Tồn tại một ý kiến rằng chúng ta phải ăn để giữ sức, sự liên hệ giữa thức ăn và sức lực này bị ăn sâu bén rễ vào ý thức con người đến mức chúng ta tin rằng chúng ta nhất định phải ăn 3 lần một ngày. Chúng ta đã quen đánh giá sức khỏe của con người qua cách ăn ngon

miệng của con người đó. Chúng ta tung hô, khao khát ăn được nhiều hơn để khỏe hơn.

Qua một thời gian dài nghiên cứu và thử nghiệm các loại thức ăn khác nhau tôi đã rút ra được một cách nhìn khác về ăn uống: nó là một cái gì đó lớn hơn là thói quen ăn uống. Cơ thể có thể ăn tất cả những gì mà ta cho vào dạ dày để khỏi đói. Nhưng từ một loại thức ăn có thể xây nên một tế bào chắc khỏe, còn từ loại khác thì tạo nên cac tế bào yếu, bệnh và không có khả năng làm đúng chức năng cần thiết. Chúng ta thường thấy những người ăn " rất ngon miệng" nhưng sức khỏe của họ còn lâu mới thực sự là tốt : nước da xấu, trương lực của các bắp cơ tồi và năng lượng của những người này đập ngay vào mắt mặc dù các thức ăn được đưa vào hệ tiêu hóa của họ rất nhiều.

Thời xa xưa khi con người trực tiếp nhận thức ăn từ thiên nhiên chưa được chế biến. Vào thời gian đó con người có được khả năng tự chọn loại thức ăn cần thiết cho một cơ thể khỏe, lời nói từ bên trong đã lên tiếng cho biết anh ta cần ăn gì. Có thể gọi tiếng nói đó là bản năng hay một thuật ngữ gì đi chăng nữa nhưng vào thời kỳ sớm nhất của lịch sử loài người đó, nó đã là một người giúp việc đắc lực cho con người. Tôi tin rằng, con người bắt đầu được hình thành ở vùng nhiệt đới ở đó thiên nhiên đã tạo cho anh ta ngôi nhà của mình, ở đó da con người được thường xuyên thấm đậm ánh nắng mặt trời rực rỡ. Chính vì da cần vitamin D, nó chỉ được tạo ra nhờ tác động của ánh mặt trời. Da cũng rất cần vitamin A, nhưng cơ thể của con người hiện nay đã

bị làm lại nhiều đến mức nó chứa đầy các chất nhầy và độc tố bao nhiêu thì thiếu các chất khoáng và vitamin bấy nhiêu đến nỗi con người không thể ở lâu ngoài ánh nắng mặt trời. Một số người không chịu nổi tác động của ánh nắng mặt trời và đổ lỗi này cho mặt trời. Da của con người bị hỏng do dùng xà phòng quá nhiều. Tôi đã nhiều năm không dùng xà phòng chỉ dụng bọt xà phòng khi cạo râu và đôi khi tay bẩn không rửa được bằng nước được tôi mới dùng xà phòng. Cùng với sự tiến vào vùng có khí hậu lạnh và việc có quần áo con người mất đi sự tiếp xúc với các món ăn được tạo ra bằng ánh nắng mặt trời và sự tiếp xúc trực tiếp của cơ thể đối với ánh nắng mặt trời. Con người văn minh đã tự đè mình bằng các loại quần áo nặng nề. Tôi tin rằng thiên đường nhiệt đới – đó là nơi mà từ đó con người đã được sinh ra. Ở đó khẩu phần ăn của anh ta là rất nhiều rau quả tươi và các loại hạt lạc … Tôi tin rằng với một chế độ ăn như vậy con người có thể sống được 900 tuổi. Hệ thống bài tiết của anh ta hoàn toàn được phù hợp với các thức ăn của tự nhiên. Tôi tin rằng những con người đầu tiên sống ở miền nhiệt đới là những người ăn chay. Con người sống cách đây 5-6 nghìn năm khác với con người hiện đại. Ngày xưa con người sống trên cánh đồng, trong rừng- nơi có rất nhiều món ăn của sức khỏe. Ngày nay chúng ta sống trong các ngôi nhà hiện đại, nó làm cho da ta không được hưởng không khí trong lành, và chúng ta phải thở một bầu không khí bẩn đầy thán khí, uống nước đã xử lý qua hóa chất và hoàn toàn không vận động cơ thể.

Ngày nay cuộc sống trung bình của người Mỹ là 68 tuổi, mặc dù nếu sống trong điều kiện tự nhiên tôi xin nhắc lại là có thể sống đến 900 tuổi.

Chế độ ăn mang tính kiềm làm cho cơ thể con người khỏe lại

Tôi muốn rằng các bạn tiếp thu chương mục này vào trong chương trình dinh dưỡng của các bạn. Chương trình này có khả năng mang lại cho các bạn một sức khỏe tốt. Bởi vì chế độ ăn này được chứa đựng về cơ bản là các rau quả tươi và trước tiên phải là sạch. Các rau quả tươi không chỉ giàu khoáng chất, vitamin và các loại chất dinh dưỡng khác, nó còn cho cơ thể chúng ta phản ứng kiềm giúp làm hạ thấp các độ a xít. Con người khi tìm kiếm các vấn đề về dinh dưỡng có thể ***nhầm lẫn do các ý kiến và quan niệm khác nhau***. Có một số người đề cao chế độ ăn có độ đạm cao, một số người đề cao chế độ ăn có nguồn năng lượng thấp, còn số người thứ 3 thì đề cao chế độ ăn từ rau quả. Và mỗi một chính kiến thì cho mình là đúng đắn và tốt nhất. Tôi cho rằng không thể thực hiện một cách sát sao bất cứ một chế độ nào ở trên. Hiện nay có khoảng 200 loại thực phẩm và từ chúng có thể chế biến một số lượng món ăn tương tự. Trong thời gian nhịn ăn, chúng ta cần làm sạch cơ thể của mình, khi sạch sẽ cơ thể có thể biết tự chọn món ăn mà nó cần thiết. Điều cơ bản là chúng ta phải loại ra khỏi khẩu phần của mình các loại thực phẩm biến chất của nền văn minh. Chúng không nhiều so với những thứ mà chúng ta cần ăn. Trong quyển sách này tôi sẽ đưa ra danh sách những món ăn mà

chúng ta cần tránh. Có một câu ngạn ngữ : ***“con người khi đã 40 tuổi hoặc trở thành bác sĩ của chính mình hoặc là anh là một người ngu***”. Tôi hoàn toàn tin rằng nếu một con người ở tuổi 30 mà không tìm ra một chế độ ăn thích hợp cho mình thì trong tương lai anh ta sẽ bị bệnh nghiêm trọng.

Các hoạt động thể lực và trí lực của chúng ta phải được nuôi dưỡng bằng các dự trữ của nguồn năng lượng sống, nhưng mỗi một người có những hoạt động khác nhau, tôi chẳng hạn rất thích các hoạt động thể lực vì tôi yêu sự tích cực. Tôi cũng thích cả sự tích cực của trí óc, tôi thích đặt ra các nghi vấn và thích giải quyết các vấn đề. Tôi căm thù một cuộc sống nhẹ nhàng cả về mặt thể lực và trí lực. Để dùng cho các hoạt động thể lực cần một loại năng lượng, còn cho các hoạt động trí óc cần một loại năng lượng ở dạng khác, còn đối với các hoạt động tinh thần cần một dạng năng lượng thứ 3.

Một chuyên gia về dinh dưỡng có thể cho bạn một thông tin nhưng không thể ăn uống thay bạn, không thể tiêu hóa thức ăn thay bạn. Những gì tôi ăn có thể là không thích hợp đối với bạn, bởi vì mỗi con người là một cá thể riêng biệt. Tôi không định thuyết phục bạn ăn món này hay món kia. Nhưng nếu bạn muốn đạt được một sức khỏe hoàn toàn bạn cần phải ăn các món ăn của tự nhiên chất lượng. Tôi không khuyên các bạn phải trở thành người ăn chay, ăn kiêng hay ăn hỗn hợp. Chỉ cần bạn thực hiện nhịn ăn để làm sạch cơ thể, bạn sẽ cảm thấy bản năng của bạn khuyên bạn nên ăn như

thế nào. ***Tôi không cho rằng bạn có thể nhảy một cú từ các khẩu phần ăn đầy các thực phẩm tinh chế sang ngay các món ăn tự nhiên chứa 50-60% rau quả tươi. Thiên nhiên không thể chịu được những cú nhảy bất ngờ nhanh chóng như vậy***. Trong nhiều năm bạn ăn uống theo một kiểu, hệ thống tiêu hóa của bạn và các cơ quan liên quan đã quen với loại thức ăn đó . Bạn cần phải thực hiện sự chuyển tiếp một cách từ từ, trong một thời gian nhất định nào đó cùng với sự giúp đỡ của nhịn ăn làm sạch cơ thể và sự giúp đỡ của chín vị bác sĩ của tự nhiên mà mỗi chúng ta đều quen thuộc. Điều này dần dẫn chúng ta đến sự lựa chọn bản năng các món ăn của tự nhiên. Ăn uống cần phải ổn định, nếu bạn là người ăn thịt thì tôi khuyên bạn không nên ăn quá 3 lần 1 tuần, nếu bạn ăn trứng thì không nên ăn quá 4 lần 1 tuần. ***Nếu bạn uống sữa, tôi khuyên bạn dần bỏ chúng cùng với các sản phẩm khác của sữa. Bởi vì chỉ có con người là dùng sữa sau khi rời vú mẹ.***

Hãy cố gắng hướng tới chế độ ăn tự nhiên cân đối

Việc hình thành một chế độ ăn uống đúng giống như đi lên một thang gác, bậc thang đầu tiên là sự từ chối các thức ăn không có vitamin và chất sống của nền văn minh: cà phê, chè, rượu và các chất uống kích thích khác … đây cũng là sự từ chối ăn các món ăn có nguồn gốc động vật trong đó có cả trứng và sữa, đồng thời với việc nâng cao dần số lượng rau quả tươi cho đến lúc đạt được 50-60% khẩu phần ăn. Giai đoạn từ chối các món ăn chế biến sẵn của nền văn minh sang các món

ăn rau quả tươi và chín được gọi là giai đoạn chuyển tiếp. Đa số mọi người từ bé đã được hình thành trong cơ thể khẩu phần ăn có tính a xít. Các thức ăn này dẫn đến sự tự đầu độc mình, chúng tạo ra các chất có độc tố là nguyên nhân của các bệnh tật, đau đớn, và già đi của cơ thể. Nếu như bạn ăn thường xuyên các món ăn nấu như thịt, trứng và các món ăn có nguồn gốc tinh bột khác thì cũng cần phải bổ sung thêm nhiều rau quả vào khẩu phần ăn của mình. Sau mỗi một lần nhịn ăn hàng tuần bạn sẽ cảm thấy bạn muốn ăn cái gì hơn. Sau 3 tháng nhịn ăn hàng tuần cùng với niềm tin sâu sắc vào chúng, bạn có thể thay thế 40% khẩu phần ăn hàng ngày bằng rau quả tươi. Bạn đừng quên rằng các rau quả tươi là loại thức ăn làm sạch cơ thể khỏi các chất độc, nó có thể lôi các độc tố ra khỏi chỗ ẩn nấp và đẩy chúng ta khỏi cơ thể và đây chính là điều cần thiết để đạt được một kết quả tốt của sức khỏe. Và thế là bạn cần phải nhận chế độ ăn không phải là bất biến, nó cần phải thường xuyên thay đổi, nếu như bạn muốn đi dến sự làm sạch cơ thể.

Mọi người thường xuyên đề nghị cho họ một chế độ ăn hoàn hảo. Tôi không thể làm được điều này, tôi không thể cho lời khuyên đích thực nếu như không biết anh ta ăn gì vào 5 năm gần đây nhất.

Ăn uống giống như một chuỗi mắt xích, trong đó các mắt xích có liên hệ với nhau, nếu như một mắt xích nào đó bị yếu hay bị đứt thì chuỗi xích đó bị hỏng. Trong các món ăn của con người có tất cả 40 thành phần hợp lại, việc vắng mặt một trong thành phần đó

đã làm cho một nửa số mắt xích bị suy yếu, việc thường xuyên vắng đi một hay một số chất sẽ dẫn đến bệnh tật hoặc cái chết. Sự không đủ của một chất nào đó có thể dẫn đến bệnh tật ở những tế bào hoặc các mô tế bào yếu nhất. Nhưng điều này không có nghĩa là mỗi một lần ăn cần có mặt tất cả các chất đó, bởi vì trong cơ thể chúng ta luôn có một số dự trữ. Nhưng những dự trữ này sớm hay muộn đều cần được bổ sung. Tôi muốn giới thiệu với các bạn những thực phẩm mà có thể hình thành khẩu phần ăn hàng ngày của bạn. Bạn có thể hạn chế việc ăn chúng 1,2 hay 3 lần trong ngày như tôi đã nói : tôi không ăn sáng, hay có thể gọi bữa sáng của tôi bằng các quả tươi. Tôi không bắt ai phải có thói quen này, có một số người thích ăn bữa sáng thật no, còn bữa trưa thì khiêm tốn, Thói quen của mỗi người một khác.

Trái quả-món ăn tốt nhất của sức khỏe

Tôi gọi ra đây danh sách các trái cây tươi vì tôi cho rằng đây là món ăn tốt nhất của con người. Chúng có thể sử dụng như món ăn chính hay như món ăn phụ cùng với các món ăn khác : táo, đào (khô, tươi), chuối, anh đào, dưa bở, chà là(khô và tươi) chanh, bơ, bưởi, cam, mơ (khô, tươi) đu đủ, lê , dứa tươi, hồng, mận đen (khô, tươi), dâu, dưa hấu, nho ….

Rau - người quét dọn và bảo vệ

Các loại lạc và hạt hướng dương rất giàu chất đạm và dầu có chất lượng cao. Bạn có thể bổ sung vào bữa sáng của mình một vài thứ lạc hoặc hạt dẻ. Nếu bạn ăn thịt hãy ăn không quá 3 lần trong 1 tuần, những ngày

còn lại trong tuần hãy sử dụng các loại hạt chứa đạm và dầu và tốt hơn hết là dùng dưới dạng sống và không trộn muối.

Các loại đậu đỗ - là loại thức ăn lâu đời nhất, có thể ăn nhiều lần trong tuần vì chúng giàu đạm thực vật đặc biệt là đậu nành.

Các loại dầu mà tôi đề nghị không chứa muối, không chứa hỗn hợp hóa chất dùng để chống hỏng : dầu ngô, lạc, đậu nành, hướng dương, ô liu.

Các loại đường tự nhiên. Các loại đường tôi gọi ra đây là loại thức ăn có tính đậm đặc cao và cần phải sử dụng ở liều lượng ít nhất : đường chưa qua tẩy, đường vàng, đường chà là, mật mía, mạch nha, mật ong …

Các loại hạt xay thô: các loại hạt nên dùng không quá 3 lần 1 tuần, nếu như bạn không làm lao động nặng: hạt mạch, hạt mì, gạo nâu, ngô, hạt lanh …

Các loại thực phẩm từ thịt : có thể sử dụng bất cứ loại thịt tươi nạc, thịt bò, cừu, bê. Hãy ăn thịt ở mức độ vừa phải. Hãy kiểm tra lượng cholesterin trong máu. Không nên ăn các loại thịt mỡ, các loại thịt muối, dăm bông, giò xúc xích, thịt hun khói, các loại thực phẩm ngon này chứa đầy mỡ và muối dùng để chuẩn bị và bảo quản, ngoài ra chúng còn chứa một lượng lớn các loại hóa chất độc hại dùng để bảo quản. Hãy nhớ rằng hầu như tất cả các loại thịt công nghiệp thực phẩm đều chứa đầy chất hooc mon được dùng để con vật tăng trọng nhanh, đó là một chất độc. Trong thịt còn chứa một lượng lớn các độc tố từ axit của nước tiểu chưa kịp

thải ra ngoài cơ thể, ngoài ra trong thịt có chứa các độc tố mà súc vật có được vào thời gian bị giết.
Cá – có 25 loại cá để sử dụng làm món ăn. Cá chứa mỡ chưa no và một lượng nhỏ cholexteron. Nó là một loại thức ăn chứa đạm tuyệt vời có thể ăn 2-3 lần trong tuần. Không nên ăn cá muối, cá hun khói, vì chúng chứa một lượng lớn cholexteron và muối. Có thể ăn các loại tôm, cua, ốc, sò, ngao …
Bánh mì – Tôi cho rằng bất cứ loại bánh mì nào cũng cần phải sử dụng một cách cẩn thận, đặc biệt là loại bánh mì làm từ bột trắng tinh luyện, những người muốn giảm cân nên tránh bánh mì trắng hoàn toàn. Còn nếu như không thể bỏ được thì nên sấy khô bánh, những người sống một cuộc sống thường xuyên ngồi cần hạn chế ăn bánh mì (2 lát một ngày). Chỉ có những người làm việc nặng ở ngoài trời nơi không khí trong lành mới có thể ăn bao nhiêu bánh mì tùy ý.
Nước và các loại nước uống. Cho đến bây giờ còn tranh cãi về việc có nên uống trong khi ăn không ? Bản thân tôi luôn uống vào giữa 2 bữa ăn và không bao giờ hòa nước vào món ăn của mình cả. Tôi uống nước quả tươi và nước rau và nước cất.
Những lời khuyên khi chuẩn bị thực đơn. Trên thế giới có bao nhiêu người thì có bấy nhiêu sở thích cho nên thật khó đưa ra một lời khuyên và hy vọng rằng tất cả mọi người đều làm theo. Như tôi đã nói tôi không ăn sáng, gần trưa tôi có một bữa ăn đầu tiên gồm trái cây dạng như đào, mân, taó. Bữa trưa tôi ăn rau sống và một số loại rau nấu gồm rau xanh và sau bổ sung thêm

một loại rau đỏ hoặc vàng ví dụ như khoai lang, bí đỏ, cà chua, sau đó tôi ăn thêm một ít hạt hướng dương. Bữa chiều tôi chuẩn bị cho mình món rau sống làm từ các loại rau khác nhau, tôi cũng ăn khoai tây nướng và cà rốt nướng. Nói cách khác tôi chọn cho mình một danh sách rau để ăn sống và nấu chín, tôi cũng cho thêm vào dầu thực vật. Tôi ăn như thế đã nhiều năm, nhưng không khuyên bất cứ ai ăn như tôi không qua giai đoạn chuyển tiếp. Giai đoạn chuyển sang cách ăn uống như tôi là rất dài.

Các món ăn gần tự nhiên cần phải rất phong phú. Mọi người đều muốn ăn cho ngon miệng phù hợp với sở thích của mình, nhưng hãy nhớ một nguyên tắc là hãy chọn các món ăn tươi sống của thiên nhiên, chúng sẽ tạo nên sức khỏe chứ không phá vỡ cơ thể con người. Nhưng con người đã đi quá xa ra khỏi những thức ăn tự nhiên đó và họ càng trở nên đau ốm bệnh tật. Nếu như con người chỉ ăn các rau quả tươi sống và các loại hạt không tẩm muối thì anh ta có thể sung sướng hưởng thụ những năm tháng sống lâu khỏe mạnh. Thức ăn tự nhiên chính là thứ mang lại sức khỏe đích thực cho con người. Hệ thống tiêu hóa của chúng ta hấp thụ và làm việc tốt với loại thức ăn này. Bạn càng ăn các món ăn tự nhiên thì sức khỏe của bạn càng tốt.

Các thức ăn cần tránh :

1- Hãy tránh xa đường trắng nó không mang lại gì cho cơ thể ngoài hidrat các bon, ăn nhiều đường chỉ làm phát triển các bệnh về răng và làm mất đi

thiên hướng muốn ăn đồ tự nhiên. Hãy sử dụng mật ong nhưng cũng phải rất cẩn thận.

2- Hãy tránh xa bột mì trắng, nó không chứa những yếu tố cần thiết cho cuộc sống con người nằm ở hạt, trong bột mì trắng chỉ chứa rất ít những chất đó, những chất tẩy trắng bột và để giữ cho bột khỏi hỏng rất có hại cho cơ thể con người.

3- Hãy tránh sử dụng các thực phẩm như bánh mì, bánh ngọt, kem, pho mát, các món ăn lạnh từ thịt, để giữ cho chúng khỏi hỏng người ta đã cho vào các chất bảo quản hóa chất, ngoài ra còn có các hóa chất để tăng màu sắc và mùi thơm

4- Hãy tránh các loại thịt lợn và gia súc được nuôi bằng các hooc môn tăng trọng.

5- Hãy tránh xa các mỡ động vật và bơ

6- Tránh xa các loại sữa đã qua chế biến công nghiệp và socola.

Tóm lại: đa số các thực phẩm ngày nay đều chịu các hình thức khác nhau của sự chế biến công nghiệp có bổ sung thêm các hóa chất, kết quả là chúng mất đi các vitamin sống và các khoáng chất, vi chất, còn một số thực phẩm lại bị cho vào những hóa chất độc hại cho sức khỏe. Các cuộc thử nghiệm, các nghiên cứu tìm kiếm của các chuyên gia dinh dưỡng, các bác sĩ đã đi đến kết luận rằng những loại thực phẩm như thế là nguyên nhân chính phá vỡ sức khỏe. Sự gia tăng số lượng các căn bệnh làm biến đổi gen trong 50 năm gần đây nhất đã chứng minh điều này. Các nghiên cứu khoa học đã khẳng định nhiều bệnh trong số đó có thể tránh

được, một số bệnh khác vừa bắt đầu có thể kìm hãm sự phát triển và trong một số trường hợp có thể trở lại bình thường nhờ ăn uống và sống theo những nguyên tắc của tự nhiên.

Một sức khỏe tốt có thể đạt được đối với những người nào mong muốn đấu tranh dưới sự chỉ huy của lý trí của mình.

Thức ăn của sức khỏe

1- Trong ăn uống hãy cố gắng giữ thực phẩm ở dạng tự nhiên-rau quả tươi, lạc vừng và các loại hạt

2- Các thực phẩm có đạm

a- Thịt các loại (gồm cả gan, óc, tim, gia súc, các thức ăn của biển), hãy đun thịt càng ít càng tốt vì chất đạm bị phá vỡ khi đun lâu.

b- Các thực phẩm của sữa tươi, trứng tươi, pho mát chưa qua chế biến(bản thân tôi không uống sữa và các sản phẩm của sữa)

c- Các loại rau đậu, đậu nành, đỗ ván, các loại đỗ xanh, đen, đỏ

d- Các loại lạc, vừng.

3- Hãy cố gắng dùng các loại rau quả được trồng tự nhiên không bón các chất hóa học độc hại***. Nấu rau với lượng nước ít nhất và nếu có thể ở nhiệt độ thấp và để trên lửa càng ít càng tốt.***

4- Hãy sử dụng hạt ngũ cốc làm thức ăn vì chúng chứa nhiều đạm thực vật, các vitamin nhóm B, E và các khoáng chất và vi khoáng.

5- Hãy sử dụng các loại dầu thực vật không qua chế biến bằng tác động của nhiệt độ.

10 điều ghi nhớ của sức khỏe

1- Bạn phải coi thân thể của mình là một biểu hiện vĩ đại của cuộc sống.

2- Bạn phải từ bỏ mọi thức ăn không tự nhiên không chứa chất ống và các loại nước kích thích.

3- Bạn phải nuôi mình bằng thức ăn của tự nhiên chưa qua chế biến công nghiệp- thức ăn của sự sống.

4- Bạn phải cống hiến thời gian để phục vụ cho sức khỏe của mình một cách trung thành không vụ lợi

5- Bạn phải phục hồi lại cơ thể mình bằng con đường kết hợp đúng giữa hoạt động và nghỉ ngơi

6- Bạn cần phải làm sạch các tế bào, các mô và máu của mình bằng không khí trong lành và ánh nắng mặt trời.

7- Bạn cần phải từ chối bất cứ loại thức ăn nào khi lý trí và cơ thể của bạn cảm thấy không tốt.

8- Bạn cần phải giữ cho các suy nghĩ, lời nói, và cảm xúc của mình luôn trong sáng, bình tĩnh và cao cả.

9- Bạn cần phải thường xuyên làm đầy kiến thức bằng các tri thức về các quy luật của thiên nhiên, phải làm cho chúng trở thành phương châm của cuộc sống và phải biết vui sướng vì lao động của mình.

10- Bạn phải sống và phục tùng các quy luật của thiên nhiên, sức khỏe- chính là quyền lực của bạn, hãy sử dụng quyền của chính mình.

Thiên nhiên không biết đến sự thông cảm

Mục đích của cuốn sách này là giúp cho bạn tìm ra con đường để đi theo các quy luật của cuộc sống. Nếu như

chúng ta làm theo các quy luật điều hành cuộc sống và sức khỏe của chúng ta, chúng ta sẽ được cứu thoát khỏi những đau khổ và bệnh tật, đạt được mức độ cao của sức khỏe, sống lâu và một cuộc sống tuyệt diệu. Chúng ta cần gìn giữ sự sạch sẽ ở bên trong mình, không cho phép các chất độc gây bệnh tích lũy trong cơ thể mình, thực hiện đều đặn chương trình nhịn ăn trong cuốn sách này giúp cho việc làm sạch cơ thể từ bên trong.

Sự tự bảo vệ - đó là quy luật tuyệt vời của thiên nhiên. Nếu chúng ta muốn sống một cuộc sống lâu dài sôi động và hạnh phúc với một sức khỏe tuyệt vời, chúng ta phải làm việc cùng với thiên nhiên, chứ không phải chống lại nó. Nếu như bạn đinh bẻ gẫy các quy luật tự nhiên của nó, nó sẽ bẻ gẫy chính bạn. Các quy luật tự nhiên – chính là những quy luật chân chính, sống theo chúng bạn sẽ được trọng thưởng một sức khỏe tuyệt vời.

Bạn thuộc loại người nào ?

Trên thế giới chỉ có 2 kiểu người. Bạn thuộc loại người nào ? Người chân chính suy nghĩ cho mình, còn loại người kia để cho người khác nghĩ hộ anh ta. Cần một sự dũng cảm siêu phàm để sống cuộc sống thực sự của mình. Chương trình nhịn ăn và sống khỏe đòi hỏi một sự dũng cảm để thực hiện chúng trong thế giới không khoẻ và bị đầu độc này. Hãy tạo cho mình cuộc sống ở mức độ cao. Hãy vươn tới một sức khỏe cao nhất. Đừng cho phép mình rơi vào tình thế của một người yếu đuối. Hãy trở thành một người mạnh mẽ và đầy năng lượng. Hãy sống lâu và đừng mất đi sự tinh

nhanh. Hãy để cho quyển sách này trở thành người hướng dẫn cho bạn trên con đường đi đến cuộc sống khỏe mạnh và lâu dài. Biết đâu những kiến thức và triết lý trong nó sẽ dẫn bạn đến một cuộc sống mới – một cuộc sống được giải phóng khỏi những đau khổ thể chất, một cuộc sống tràn đầy sức trẻ, trí lực và sự sung sướng được tồn tại.

Bạn đã đọc xong quyển sách này và bây giờ nó giúp bạn bắt đầu sự cải tạo lại cơ thể mình. Không nên chỉ mong muốn sức khỏe mà còn phải hành động và hành động,đừng trù trừ, hãy bắt đầu ngay từ ngày hôm nay.

Thức ăn của suy tư

Tội lỗi lớn nhất – sự sợ hãi
Ngày tốt nhất – hôm nay
Thành phố tốt nhất – nơi mà bạn đang thành đạt
Công việc tốt nhất – công việc mà bạn yêu quý
Sự nghỉ ngơi tốt nhất – công việc
Lỗi lầm lớn nhất – đánh mất hy vọng
Sự yếu đuối lớn nhất – sự thù ghét
Kẻ phá vỡ sự yên tĩnh lớn nhất – chuyện phiếm
Điểm lố bịch nhất của tính cách – tự phụ
Người nguy hiểm nhất – kẻ nói dối
Nhu cầu lớn nhất – giao tiếp
Tài sản lớn nhất – sức khỏe
Quà tặng lớn nhất mà bạn có thể cho hoặc nhận – tình yêu
Người bạn và người đồng chí lớn nhất – những quyển sách tốt

Những kẻ thù của bạn – sự đố kỵ, lòng tham, sự trượt theo những yếu đuối của bản thân, sự thương hại bản thân mình
Sự kiện lớn nhất trong cuộc đời- sự hồi sinh về thể chất lý trí và tinh thần
Tính cách xấu xa – kiêu ngạo
Hòn đá chướng ngại lớn nhất mà bạn thường xuyên vấp phải – sự ngu dốt
Người thông minh nhất – là người luôn làm điều cần phải làm, đó cũng là nguyên tắc mà theo nó có thể trở thành một người thông minh
Điều đáng ghét nhất trong con người – sự tự phụ
Điều kinh tởm nhất – sự tàn bạo

Thay lời kết luận

Tất cả nhưng điều nêu trong quyển sách này đều có cơ sở khoa học. Mặc dù tác giả đã có hơn 50 năm thực hành phương pháp sống theo thiên nhiên và tin chắc rằng phương pháp này vô hại và cũng mang lại cho người khác ích lợi vô giá, nhưng ông không kỳ vọng vào sự toàn diện của những điều trên và cho rằng những thứ hợp với người này có thể không hợp với người kia. Cho nên tài liệu này không lĩnh trách nhiệm phải phù hợp với bất cứ ý kiến nào. Trong quyển sách này không có các loại thuốc chữa khỏi mọi bệnh. Paul Bragg là thầy chứ không phải là bác sĩ.

Một số chia sẻ của bạn đọc

-Mình là bác sỹ Bùi Thị Thư đã đọc những quyển sách của chị về Phương pháp tự chữa bệnh, trong đó có cuốn" Điều kỳ diệu của nhịn ăn". Thực sự đó là các phương pháp rất khoa học và tự nhiên.

Mình chỉ là một bác sỹ lâm sàng bình thường, hiện tại đã về hưu nhưng vẫn quan tâm đến vấn đề chăm sóc sức khỏe cho bản thân và mọi người theo các phương pháp tự nhiên, gặp được quyển sách của chị thấy rất mừng vì sách phân tích rất kỹ về quy luật của thiên nhiên, tự nhiên và sự tác động đến tầm tế bào của con người.

Có lần mình đến thăm người bạn bị ốm nằm BV (chẩn đoán K), bệnh nhân đông, 2 người chung 1 giường ko kể người nhà (khoa xạ trị BV 108). Tận mắt chứng kiến BN chen nhau trong bệnh viện để giành giật sự sống với phương pháp dùng độc chất, mình thấy đau lòng, tuy rằng họ được điều trị trong BV với phác đồ nhưng hàng đống câu hỏi cứ dồn ứ lên với mình. Tại sao họ phải tuân thủ điều trị như những con cừu đáng thương, mà rồi kết cục ra sao? Lúc ấy mình chỉ mong sao họ tìm được tự do, không bị cầm tù bởi chính bản thân họ. Người bạn tôi đã qua đời sau khi phát hiện bệnh khoảng 10 tháng. Người mất đi nhưng những day dứt, suy nghĩ về số phận con người vẫn tồn tại trong tôi.

Trở lại những cuốn sách của chị, tôi thấy rất lý thú, khác hẳn những cuốn sách chuyên môn Y khoa chỉ phân tích về bệnh học và phác đồ điều trị cụ thể, càng đọc tôi càng thấy điều kỳ diệu về con người và sức khỏe.

Tôi sẽ tiếp tục đọc và thực hành theo

Rất cảm ơn chị Hằng, mong chị tiếp tục mang những kiến thức vô cùng bổ ích đến với mọi người.

Trân trọng!

Bs Bùi Thị Thư(TP Hải phòng)đt:0983765686

- Thiên nhiên thật là hoàn hảo, chẳng có gì thừa mà cũng chẳng có gì thiếu, chỉ có điều chúng ta chưa hiểu biết hết thiên nhiên mà thôi. Hãy đọc Paul Bragg để chúng ta khám phá ra nhiều điều giản dị mà trước đây chúng ta không hề biết, để tự điều chỉnh mình theo đúng qui luật sống còn của tự nhiên. Hãy trở về với mẹ thiên nhiên, hòa mình vào thế giới tự nhiên chúng ta đang sống, để nhìn rõ nội lực của con người mà thiên nhiên đã trang bị, phát huy hết những khả năng đã có sẵn trong mỗi chúng ta. Hãy đọc ông khi còn chưa quá muộn.

Chị Hương (Hoàng Quốc Việt- Hà nội), đt: 0986435602

- Đây là một quyển sách với văn phong dạt dào , tuôn chảy như một nguồn nước mát lành tưới tắm cho tâm hồn bạn đọc trẻ, người khao khát tìm đến sự giải tỏa những phiền muộn trong cơ thể và tâm hồn.

Quyển sách rất dễ hiểu và giản đơn đưa bạn vào những triết lý sống thuần tự nhiên rất giản dị mà không phải nhiều người biết. Đôi khi sự khôn ngoan và tinh tế nằm trong những thứ hết sức đời thường mà lại là một bí mật. Từ bí mật này lại đưa đến một bí mật khác như mở ra một thế giới trong lành và kỳ diệu. Quyển sách giống như tâm hồn tác giả hết sức giản đơn, thuần khiết, mộc mạc mà lại thâm sâu.

Em Ngọc(Hoàng Cầu- Hà nội), đt: 0979875101

-Tôi là Hương có may mắn tìm mua được tài liệu này và tìm được tác giả của bản dịch đó là chị Bùi Thanh Hằng, tài liệu này chị đã dịch cách đây 10 năm, thật tiếc là bây giờ tôi mới được đọc. Qua đọc sách và thực hiện được hơn 1 năm chế độ ăn 50-60% rau quả tươi và các loại hạt, sức khỏe tôi rất tốt. Những bệnh trước đây bị như : trĩ, gút, huyết áp thấp, thời tiết thay đổi người đau nhức khó ngủ, đau do thoái hóa cột sống, mỗi lần phải leo cầu thang bộ lên tầng 5, 6 về nhà phải chườm lưng. Hiện tại tôi chỉ còn hơi thoái hóa nhẹ cột sống nhưng không bị đau lưng, leo lên tầng 5 một mạch không bị đau lưng, huyết áp k 120/80 đường 7.0 Thỉnh thoảng tôi nhịn ăn bằng uống nước chanh mật ong, nước mía, nước dừa từng đợt 3 ngày và 24h và 36h.

Hàng ngày tôi ăn rất đơn giản không phải mất thời gian chế biến, tiết kiệm thời gian và tiền bạc, nhiều người bảo tôi rằng tôi ăn khổ hơn cả nông dân, huhu nhưng tôi cảm thấy rất sung sướng và hạnh phúc.

Tôi thấy tài liệu này phân tích rất kỹ nguyên nhân gốc gây ra bệnh tật và cho ta phương pháp tự chữa bệnh cho mình một cách đơn giản không tốn kém và quá hiệu quả. Đối với tôi, quyển sách này trị giá ngàn vàng, bởi vậy tôi phải bỏ ra nhiều thời gian để đánh máy lại gửi cho các bạn gần xa, với mong muốn và hy vọng sau khi đọc, các bạn sẽ tự tìm cho mình một hướng đi đúng đắn cho sức khỏe của mình, và những người thân của bạn. Tôi mong ước toàn thế giới hiểu được quy luật tự nhiên của cuộc sống, họ sẽ không tiếp tục hủy hoại môi trường và hủy hoại cuộc sống của thế hệ con cháu sau này, và có cách nhìn nhận lại về tư duy cuộc sống, không quá vất vả kiếm tiền rồi cũng không đủ trả tiền viện phí, chịu khó nghiên cứu và áp dụng các tài liệu chân chính để giúp cho cả nhà khỏe mạnh, hãy tận hưởng cuộc sống khi ta còn tồn tại trên thế giới này.

Chị Hương(Thụy Khuê- Hà nội), đt:0974861177

- Cháu là Ngô Hằng Nga, khi đọc quyển" Điều kỳ diệu của nhịn ăn" của Paul Bragg, thoạt đầu cháu tưởng rằng ông chỉ nói về nhịn ăn, nhưng trong sách ông đã dạy chúng ta rất nhiều điều để chúng ta biết sống đúng với thiên nhiên, phù hợp với thiên nhiên thì không bị bệnh còn bị bệnh rồi thì làm sao để phục hồi lại sức khỏe mà không cần thuốc. Ôi chao, những điều giản dị này mà sao nó xa vời với cuộc sống của con người hiện đại đến vậy. Cháu mong rằng mỗi một bà mẹ đều đọc và áp dụng những điều thầy Paul Bragg đã dạy, để cho các em bé không bị bệnh, không phải đi bệnh viện và luôn khỏe mạnh vui tươi. Cháu mong sao sách giáo khoa của nhà trường có được những kiến thức thông thường mà ngày nay trở thành bí mật này để dạy cho học sinh chúng cháu những điều thiết thực nhất cho cuộc sống của mình.

Cháu Nga(Khương Trung- Hà nội), đt:0916809784.

- Con người hiện đại chúng ta ngày nay bị đầu độc từ tứ phía. Đọc Paul Bragg chúng ta được trang bị những kiến thức rất cần thiết mà đơn giản để biết cách sống đúng hòa nhập với thiên nhiên và loại bỏ độc tố để kéo dài cuộc sống một cách có ý nghĩa chứ không phải trên giường bệnh. Mong rằng mỗi chúng ta đều thấm nhuần và áp dụng sách tùy vào hoàn cảnh của từng người. Theo kinh nghiệm của tôi: áp dụng thực hiện dần dần, từ bỏ thói quen cũ cố hữu sai lầm, tạo thói quen mới lành mạnh, nghe ngóng cơ thể và tự điều chỉnh.Điều chính yếu mà quyển sách này dạy chúng ta là: hãy có kiến thức để phân biệt đúng, sai, hay dở khi chọn thức ăn để nuôi thân, cách suy nghĩ để nuôi tâm.Các bà mẹ- những người chịu trách nhiệm về sức khỏe của chồng con nên nhận biết điều này thì sức khỏe của nhân dân

sẽ được cải thiện tốt lên chứ không bị suy thoái như hiện nay.

Anh Phương(Thành phố Hồ Chí Minh), đt:0938541547.

-Cháu và gia đình vẫn ăn uống vô tư, ngon lành tất cả những thức ăn trên đường phố, ngoài cổng trường như tất cả mọi người và cũng luôn ốm đau, uống thuốc như bao nhiêu người khác cho đến khi cháu đọc được quyển sách này. Cháu không tin lắm nhưng cháu nghĩ : cứ thử ăn theo hướng dẫn một tháng xem sao nào, có chết ngay được đâu. Không ngờ sau một tháng ăn uống và nhịn ăn luân phiên theo chỉ dẫn, cháu như được sinh trở lại lần nữa, mỗi buổi sáng ngủ dậy cháu thấy người tỉnh táo sảng khoái chứ không mệt mỏi như trước đây, không còn hay ốm vặt mỗi khi trái gió trở trời, không dùng thuốc nữa. Những trải nghiệm này đã cho cháu niềm tin vào những gì sách nói. Tiếp tục thực hành trong nửa năm cháu đã chữa được 2 căn bệnh tưởng rằng phải sống với nó suốt đời là bệnh hen suyễn và đau dạ dày, mà cháu mới có 17 tuổi. Cháu đã khỏi mọi bệnh, không còn phải phụ thuộc vào thuốc, tự chủ trong cuộc sống, biết thế nào là đúng sai, cảm giác này thật tuyệt làm sao!. Cháu mong mọi người áp dụng theo sách và được may mắn như cháu.

Cháu Hà(Thanh Xuân- Hà nội), đt: 01296578086

Mục lục